

صحة تقدم نحو 500 ألف
استشارة طبية عن بُعد
لرؤى العيادات الخارجية



باسكال مشعلاني:
(استنى) تجمع بين البوب
كموسيقى والطرب كفناء



هل تناول الدهون مفيد أم لا؟ ..
ص 23 إليكم سبب الارتباك الشديد!

عودة مهرجان فالاس الإسباني بعد الجائحة

اختتمت مدينة فالنسيا في شرق إسبانيا أمس الأول الأحد مهرجان فالاس التقليدي بالألعاب النارية وحرق منحوتات ملونة، بعد عودة الحدث للمرة الأولى منذ بدء جائحة كوفيد19.

وتستضيف إسبانيا في العادة هذا المهرجان التقليدي السنوي على مدى خمسة أيام في شهر آذار، غير أنه ألغى في العام المنصرم بسبب تفشي فيروس كورونا، وكانت المرة الأولى التي يُعقد فيها المهرجان منذ نهاية الحرب الأهلية في البلاد عام 1939.

وأرجأت السلطات الإسبانية انطلاق المهرجان هذا العام أيضا إلى الأول من أيلول.

ويصنع سكان فالنسيا كل عام مئات المنحوتات الملونة الشبيهة بالدمى والمصنوعة من الخشب والجص والورق المعجن، ويصل علو بعضها إلى ما يعادل ارتفاع مبنى من أربع طوابق.

معرض المفروشات يعود إلى ميلانو

بعد التوقف لسنتين بسبب وباء كوفيد19، فتح معرض ميلانو للمفروشات أبوابه مجددا للجمهور أمس الأول الأحد في دليل على انتعاش هذا القطاع.

ويقام هذا المعرض في دورته التاسعة والخمسين بنسخة مصغرة مع حصر عدد العارضين فيه بـ 425، من بينهم 66 من الخارج. لكنّ القيمين عليه تعهدوا بأن يكون زاخرا بالابتكارات.

وتستمر هذه النسخة الخاصة تحت اسم "سوبرسالونه" حتى الجمعة وهي "فريدة من نوعها لأنها ترمز إلى انتعاش القطاع"، بحسب ما قالت ماريا بورو الرئيسة الجديدة لعرض المفروشات في تصريحات لوكالة فرانس برس.

وهي كشفت أن "الإبداع والاهتمام بالأثر البيئي والابتكار والتبادلات الثقافية والتجارب الرقمية" هي عناوين هذه النسخة من العرض.

السم الأبيض... نصائح عملية لتقليل استهلاكنا من السكر

يتسلل السكر إلى وجباتنا اليومية باستمرار، دون أن نلاحظ، فالسكر موجود في الأطعمة والمشروبات من حولنا. ومن المعلوم أن الاستهلاك المفرط للسكر يؤدي إلى السمنة ومرض السكري وأمراض أخرى. نصائح عملية لتقليل استهلاكنا للسكر.

السكر موجود في أغلب الأطعمة من حولنا، وبحسب خبراء التغذية، فإن خطر الإكثار من تناول السكر موجود في واقع حياتنا اليومية، حتى دون أن نعلم ذلك. ويمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي غني بالسكر إلى عدد من المخاطر الصحية، بما في ذلك أمراض القلب وأمراض الكبد الدهنية ومرض السكري من النوع الثاني. بحسب ما يشير موقع "فت فورفن" الألماني.

يبد أن ليس كل أنواع السكر سيئة في حد ذاتها. إذ يوجد سكر الفركتوز المستخلص من الفواكه والخضروات والذي يمكن أن يكون مصدراً مهماً للكربوهيدرات، لو تم تناوله باعتدال. ومن أجل تقليل استهلاكنا للسكر نقدم لك هذه النصائح.

العصائر المحلاة يمكن أن تحتوي عصير الليمون أو مشروبات القهوة السكرية أو مشروبات الطاقة على أكثر من مئتين صغرتين من السكر المضاف. بدلا من ذلك استخدم الماء الطبيعي، وأضف له قطع الفاكهة. ستروي عطشك، وستحصل على طعم منعش صحي، دون كميات السكر التي تستدل إلى الجسم.

لا تسوق أبداً وأنت جائع واقرأ بعناية عن مكونات ما تسوقه. يمكن أن يكون السكر موجودا بكميات كبيرة في قائمة مشترياتك.

أحد الأسباب الموجبة للابتعاد عن الوجبات الخفيفة، هي الآثار السلبية التي يمكن أن تحدثها هذه الوجبات على الحالة المزاجية والتمثيل الغذائي ومستويات الأنسولين في الجسم. وإذا لم تستطع ترك الشوكولاتة على الإطلاق، فما عليك إلا تناول الشوكولاتة الداكنة.

تسوق بحكمة من تسوس الأسنان. فإنه يخفض مستوى السكر في الدم ويقلل من تسوس الأسنان. وعلى الرغم من أن اسمه يعني "سكر البتولا" فإن بديل السكر هذا يُنتج من خلال عملية صناعية بحتة. لكن يجب الحذر من الإفراط في تناوله، كباقي السكريات المحلاة، يمكن أن يتسبب في التراخي وانتفاخ البطن.

السكر المكرر والمحليات الطبيعية الحسل أو التمر أو الموز تزود الجسم بالطاقة المطلوبة، ويمتصها الجسم بشكل أفضل. يمكن إضافتها لأطباق الحليب والزيادي مثلا، بدلا من قطع الكيك والحلويات الأخرى. استخدام العسل أو المحليات المستخرجة من الأعشاب لتحلية القهوة أو الشاي، سيكون مفيدا جدا في تقليل كميات السكر التي تتناولها.

بعبداً عن السكر.. بدائل جيدة من محليات طبيعية تحتوي 100 غرام من السكر على قرابة 400 سرعة حرارية وتفتقد تماما إلى

الزيتليوتول - سكر البتولا يحتوي الزيتليوتول على سرعات حرارية أقل بنسبة 40 في المائة من السكر، ولذلك فإنه يخفض مستوى السكر في الدم ويقلل من تسوس الأسنان. وعلى الرغم من أن اسمه يعني "سكر البتولا" فإن بديل السكر هذا يُنتج من خلال عملية صناعية بحتة. لكن يجب الحذر من الإفراط في تناوله، كباقي السكريات المحلاة، يمكن أن يتسبب في التراخي وانتفاخ البطن.

الزيتليوتول هو سكر كحولي آخر ويحظى بشعبية كبيرة بين مرضى السكري. ويمكن معرفة وجوده في المواد الغذائية تحت الرمز E968. لا يحتوي الازيتريوتول على سرعات حرارية تقريبا ولا يؤثر على مستويات السكر في الدم. ومع ذلك، يجب الانتباه إلى أن درجة حلولة هذا البديل في المخبوزات لا تزيد عن 70 بالمائة من حلولة السكر.

صحتك في خطر... ساعات النوم تعدد مصيرك

توصلت دراسة جديدة إلى أن كبار السن الذين ينامون 6 ساعات أو أقل في الليلة قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بالبحر وغيره من المشكلات الإدراكية. وأجرى الباحثون في جامعة ستانفورد قياسا لمخاطر الإصابة بالبحر لدى كبار السن (الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و85 عاما) وقدراتهم الإدراكية، ووجدوا خطرا أكبر في هؤلاء المرضى الذين ينامون بانتظام 6 ساعات أو أقل مقارنة بمن ينامون 7 أو 8 ساعات.

وكان كبار السن الذين ناموا 9 ساعات أو أكثر يعانون أيضا من انخفاض في الوظائف الإدراكية ومشاكل صحية أخرى، لكن الباحثين لم يجدوا نفس مخاطر الإصابة بالبحر في هذه المجموعة. وتوضح النتائج مدى أهمية الحفاظ على دورة نوم صحية للبالغين، خاصة مع تقدمهم في السن.

ومع تقدم البالغين في العمر، من الشائع أن تتغير أنماط نومهم أو تعطل، ما يؤدي إلى نوم أطول أو أقصر أو أكثر غير منتظم. وقد يكون هذا الاضطراب مرتبطا بمرض ألزهايمر وغيره من أشكال الخرف، ما يؤثر على قدرة كبار السن على تذكر المعلومات وحل المشكلات ومتابعة السلوكيات اليومية.

ويمكن أن يحدث اضطراب النوم أيضا بسبب الاكتئاب وأمراض القلب والأوعية الدموية وحالات أخرى. وتقدم دراسة جديدة من جامعة ستانفورد أدلة إضافية على العلاقة بين النوم ووظيفة الدماغ، حيث اشتملت على سجلات صحية لنحو 4400 مريض، تتراوح أعمارهم بين 65 و85 عاما.

نوعان من الفواكه يحميان من سرطان الدم عند الأطفال

أظهر بحث جديد أن تناول البرتقال والموز في العامين الأولين من العمر أظهر تأثيرا وقائيا قويا ضد خطر الإصابة بسرطان الدم لدى الأطفال. وذكرت مؤسسة Children with Cancer UK الخيرية البريطانية أن هناك 12 مجموعة رئيسية من السرطانات التي يمكن أن تصيب الأطفال، من اللوكيميا - التي تصيب 30 في المائة من الأطفال المصابين بالمرض - إلى الأورام اللمفاوية، وتشمل العوامل المسببة للإصابة: الاستعداد الوراثي، والتعرض للإشعاع، والعدوى، والمواد الكيميائية، ويمكن نوعين من الفاكهة وهما البرتقال والموز أن يساعد بشكل كبير في الوقاية من المرض.

وحذرت مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة من أن أعراض السرطان يمكن أن تكون مشابهة جدا لأعراض أمراض الطفولة الأخرى، وبالتالي، من الأفضل أن يقوم الطبيب بفحص الطفل إذا كان يعاني من أي من بعض الأعراض، فإذا رأى الطفل دماً في بوله، فهذا مدعاة للقلق، ومن المهم أيضا طلب المشورة الطبية إذا لم يعد الطفل قادراً على التبول على الإطلاق.

ويجب أيضا فحص أي كتلة أو صلابة أو تورم غير مبرر بواسطة أخصائي طبي. علامة أخرى إشكالية هي وجود ألم في البطن أو تورم لا يزول، ويمكن أن يعيد هذا الألم إلى الظهر أو العظام، بالإضافة إلى الألم الذي يوقظ الطفل الصغير أثناء الليل.

أظهر بحث جديد أن تناول البرتقال والموز في العامين الأولين من العمر أظهر تأثيرا وقائيا قويا ضد خطر الإصابة بسرطان الدم لدى الأطفال. وذكرت مؤسسة Children with Cancer UK الخيرية البريطانية أن هناك 12 مجموعة رئيسية من السرطانات التي يمكن أن تصيب الأطفال، من اللوكيميا - التي تصيب 30 في المائة من الأطفال المصابين بالمرض - إلى الأورام اللمفاوية، وتشمل العوامل المسببة للإصابة: الاستعداد الوراثي، والتعرض للإشعاع، والعدوى، والمواد الكيميائية، ويمكن نوعين من الفاكهة وهما البرتقال والموز أن يساعد بشكل كبير في الوقاية من المرض.

لهذا السبب لا يجب طهي البيتزا في الفرن

حذر خبير في الوجبات السريعة من وضع البيتزا في الفرن، وشارك في الوقت نفسه أفضل طريقة لتحضير هذا الطبق المفضل لدى الكثيرين. وأوضح أليكسيس كورونو سبب أهمية عدم طهي البيتزا في الفرن، لأن هذا الأمر يفسد الطبق الإيطالي الشهير، وقال إن أفضل طريقة لطهي البيتزا هي على الشواية.

وقال أليكسيس "ما تفعله هو أنك تضع البيتزا في الفرن، وتصل إلى أعلى درجة حرارة في الرف العلوي للفرن، وما يحدث هو أن الجو حار جدا لدرجة أنك تشوي القاعدة بسرعة، وهذا لا يمنح العجين الوقت الكافي ليبتخن".

وقارن أليكسيس نوعين من البيتزا، أحدهما مطبوخة على الشواية والأخرى في الفرن، وفي إشارة إلى البيتزا المطبوخة في الفرن قال "طعمها أشبه ببيتزا السوبر ماركت، مثل البيتزا المجمدة". ولطالما قال كبار طهاة البيتزا إن البيتزا المصنوعة من الصفر أفضل في الشواية لأن الأفران ليست ساخنة بدرجة كافية، ومع ذلك، فقد شارك الطباخ الإيطالي فرانيسكو ماري نصيحة حول ما يمكنك فعله إذا لم يكن لديك مكان للشواية.

الألعاب الإلكترونية تهدد طفلك

فرضت جائحة كورونا على الأطفال المكون لساعات أطول أمام الإنترنت، وخاصة الألعاب الإلكترونية، كبديل للاحتكاك بالآخرين، مع ما يتبع هذا من أضرار على المخ والجسم، ومن هنا جاءت فكرة بعض المتخصصين في البرمجة لتشجيع الأطفال على تحويل هذا اللعب إلى نشاط وابتكار ينمي المخ ويحميه.

فماذا لو صمم طفلك لعبة إلكترونية بنفسه وأصبح مبرمجا ومنتجا لأفلام الغرافيك بدلا من أن يكون مستهلكا لمحتوى ضار وغير آمن؟

واستطاع فريق مصري متخصص تحويل اهتمام بعض الأطفال والمراهقين من مجرد مستهلكين لهذه الألعاب إلى مهتمين بتعلم برمجة الألعاب واستخدام تقنيات الغرافيك بما يناسب قدراتهم الذهنية وشغفهم بالابتكارات.

ويقول مدير إحدى شركات البرمجة ورئيس الفريق المهندس أشرف عبد الحميد إنه في ظل قضاء ساعات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر والهواتف النقالة لتسليية بالألعاب الإلكترونية التي استهوت الصغار والكبار، كان لا بد من بديل، ولاسيما في حالة العناد التي يشكها أولياء الأمور منها حين يرفض أبناءهم البعد عن هذه الألعاب.

طريقة ثورية لحفظ الطعام من دون تجميده

توصلت دراسة حديثة إلى طريقة مبتكرة لحفظ الأغذية بخلاف تجميدها، من شأنها أن تجعل الأطعمة المحفوظة أكثر أمانا وأعلى جودة، وتقلل في الوقت ذاته من استهلاك الطاقة الناتج عن تشغيل التلاجات، وبالتالي انبعاثات الكربون.

وتعتمد طريقة الحفظ الجديدة على تخزين الأطعمة في حاويات صلبة محكمة مصنوعة من البلاستيك أو المعدن، مملوءة تماما بسائل خاص يشبه الماء، وفقا للدراسة التي أجرتها خدمة البحوث الزراعية بوزارة الزراعة الأمريكية وعلماء جامعة كاليفورنيا، ونشرت في دورية "Renewable and Sustainable Energy Reviews".

وعلى عكس الحفظ التقليدي بالتجميد الذي يتعرض فيه الطعام للهواء، ثم يصعب صلبا عند درجات حرارة منخفضة، فإن التقنية الجديدة تحافظ على الطعام دون تحوله إلى مادة صلبة، التحول الذي يمثل التهديد الرئيسي لجودة الغذاء. وتسمح تقنية الحفظ الجديدة المسماة "إيزوكوريك" أيضا بتخزين أفضل للأطعمة الطازجة التي يصعب تجميدها، مثل الطماطم والكز والبطاطا.

وتقول القائدة المشاركة في الدراسة تارا ماكهيو: "يمكن لسلسلة إنتاج الغذاء لمكافئها الاعتماد على التقنية الجديدة، حيث يمكن استخدامها بداية من المزارعين مروراً بمصنعي الأغذية وتجار الجملة والتجزئة، وصولاً إلى المنازل بعد شراء المنتج".

وأشارت الهيئة المشرفة على هذه التصنيفات إلى أنه "إذا استمر الأمر على هذا النحو، ستكون الأغنيات أول عميلين لأباً في قائمة أفضل 10 أغنيات في بريطانيا منذ "وان أوف أس" في كانون الأول-ديسمبر 1981".

وتحقق "أي ستيل هاف فايت إن يو" مبيعات عالية على شكل أقراص مدمجة وفيينيل، في حين باتت "دونت شات مي داو" الأغنية الأكثر تحميلا راهنا في بريطانيا.

باتت فرقة أبيا في طريقها للمعودة إلى تصنيف أفضل 10 أغنيات في بريطانيا، وذلك للمرة الأولى منذ 40 عاما، بفضل أغنيتين جديدتين مأخوذتين من الألبوم المقبل "فويديج".

وتحتل "أي ستيل هاف فايت إن يو" و"دونت شات مي داو" المرتبتين السادسة والسابعة على التوالي في القوائم البريطانية، بحسب تقديرات نشرت أمس الأول الأحد بالاستناد إلى المبيعات الأولية وعمليات البث التدفقي. ومن المرتقب أن يصدر التصنيف الرسمي الجمعة.

أشادت بجاهزية البوليتكنك وتحتفل بتخريج الدفعة الأولى

لوفتهانزا الألمانية تدرّب طلبة هندسة بوليتكنك أبوظبي على أحدث تقنيات وحلول صيانة الطائرات



أخرى في محطات الطاقة بكوبريا الجنوبية، لافتا إلى أن بوليتكنك أبوظبي لديه شبكة واسعة من الشركاء داخل الدولة من المؤسسات الحكومية وشركات القطاع الخاص المتخصصة والمتميزة مثل مؤسسة الإمارات للطاقة المتجددة، وطيران الاتحاد، والمركز العسكري المتقدم للصيانة والإصلاح والعمرة "أمروك" والمركز الوطني للأرصاد الجوية وغيرها من المؤسسات المتميزة، التي تقوم بتدريب الطلبة والعمل على استقطابهم للعمل لديهم عقب التخرج، وهو الأمر الذي يؤكد مدى توافق مخرجات بوليتكنك أبوظبي مع متطلبات الاقتصاد المغربي والخطط الاستراتيجية للدولة، ورؤية أبوظبي 2030. المشروعات الوطنية الكبرى التي تتضمنها إستراتيجيات الدولة في حاضرها ومستقبلها.

الجامعة الأساسية مثل الرياضيات والعلوم واللغة الإنجليزية وغيرها حيث يتمكن الطلبة ذو التحصيل العلمي المتميز باختصار فترة الدراسة عن طريق نظام احتساب الساعات المعتمدة للمواد والامتحانات التي تم إنهاؤها خلال فترة الدراسة. واختتم مدير بوليتكنك أبوظبي تصريحاته فقال أن بوليتكنك أبوظبي يمنح الطلبة فرص تدريبية متميزة خارج الدولة وفق عديد من الاتفاقيات الدولية التي تمكن الطالب من دراسة المساقات المتخصصة في مختلف دول العالم، وإكمال دراستهم العليا في جامعات دولية مثل جامعة شرق تشينغ في الولايات المتحدة الأمريكية حيث يحصل الطلبة على خصومات تشجيعية لإتمام دراستهم هناك، كما يحظى طلبة هندسة البترول على دورات تدريبية مكثفة لمدة 3 أسابيع أو أكثر لدى شركات رائدة وجامعات عريقة ومتخصصة، فيما يحصل طلبة هندسة الطاقة المتقدمة على تدريبات متخصصة

أن التخصصات المتوافرة في بوليتكنك أبوظبي تشمل البكالوريوس التطبيقي في هندسة الإلكترونيات، وهندسة أمن المعلومات "السيبراني"، وهندسة البترول والبتروكيماويات، الأرصاد الجوية، والديبلوم والدبلوم العالي في تكنولوجيا هندسة الطاقة المتقدمة "النووي"، وتكنولوجيا صيانة الطائرات، وفي حالياً تشمل الاتفاقية؛ طلبة هندسة الإلكترونيات بما يكسبهم مزيد من الخبرات الجديدة، ذلك إضافة إلى سعي بوليتكنك ليشمل التدريب الورش المقدمة للشركة في ألمانيا، من أجل إكساب الطلبة مهارات العمل في شركات عالمية، مشيراً إلى الخبرة الطويلة لبوليتكنك أبوظبي في طرح البرامج المعتمدة عالمياً من الوكالة الأوروبية لسلامة الطيران، والاعتماد الأمريكي في التكنولوجيا الهندسية، بالإضافة إلى الاعتماد المحلي من وزارة التربية والتعليم والمركز الوطني للمؤهلات، بما يعكس جودة تخصصاته العلمية وارتباطه بشكل وثيق باحتياجات سوق العمل، لافتاً إلى



•• أبو ظبي- الفجر

أعلن "بوليتكنك أبوظبي" التابع لمعهد التكنولوجيا التطبيقية ضمن منظومة مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني؛ عن تخريج الدفعة التدريسية الأولى من طلبة هندسة صيانة الطائرات؛ الذين أتقنوا تدريبهم المتقدم في شركة "لوفتهانزا تكنيك الشرق الأوسط" الألمانية - التي تتخذ من دبي مقراً لها- والرائدة في مجال صيانة الطائرات وتشغيل المطارات، والمزود المستقل للخدمات الفنية المتخصصة لصناعة الطيران في العالم، وذلك تنفيذاً للاتفاقية التي أبرمها الطرفان مؤخراً، من أجل العمل المشترك لتدريب وتمكين طلبة بوليتكنك من الخبرات التقنية والفنية، وأحدث التقنيات والحلول لصيانة وإصلاح الطائرات. وقال الدكتور أحمد عبدالمنان العور مدير عام معهد التكنولوجيا التطبيقية أن الاتفاقية المشار إليها تأتي في إطار تنفيذ إستراتيجية "أبو ظبي التقني" بضرورة إبرام الشركات الإستراتيجية مع كبرى الشركات والمؤسسات العالمية المتخصصة في مختلف القطاعات الصناعية والتكنولوجية، وذلك بما يمكن خريجي بوليتكنك أبوظبي من التوظيف في شركات عالمية متخصصة في الطيران، والأليكتروميكانيك، والأنظمة الذكية والتصنيع الرقمي، والبتروكيماويات، وأمن المعلومات، والطاقة المتجددة، وغيرها من التخصصات الهندسة والتكنولوجية التي يطرحها بوليتكنك أبوظبي. وأوضح الدكتور أحمد العور أن وفداً من لوفتهانزا تكنتك الشرق الأوسط قام بزيارة بوليتكنك أبوظبي فرع العين، حيث تفقد الوفد طائرات التدريب وورش إصلاح الطائرات والمعامل ومختبرات المحاكاة، وأشادوا بالإمكانيات العالية المتوفرة

منوعات

الفكر

22

بلحيف النعيمي يزور المدينة المستدامة

•• دبي - وام:

زار وفد برئاسة معالي الدكتور عبدالله بلحيف النعيمي وزير التغير المناخي والبيئة مشروع المدينة المستدامة أول مجتمع مستدام بالكامل ضمن فنته بمنطقة الشرق الأوسط. وشملت الجولة مرافق المدينة "المنطقة الزراعية والقبب الخضراء" التي تنتج ما يقارب مليون شتلة سنوياً وقرية سند التي تعد أكبر مركز لإعادة تأهيل أصحاب الهمم في المنطقة ومعهد "سي إنستيتوت" SEE Institute الذي سينتج 150% من احتياجاته من الطاقة النظيفة إلى جانب مرافق أخرى في المدينة. وأشاد الوفد بجهود القائمين على المدينة المستدامة لضمان أعلى معايير الاستدامة البيئية من خلال نهج اجتماعي متكامل وشامل ويتطلعات المشروع نحو قيادة التطلعات التنموية في المنطقة. وأثنى معالي الدكتور عبدالله بلحيف النعيمي على الدور الفعال الذي تلعبه المدينة المستدامة في تحقيق الاستدامة موضحاً أنها تشكل نموذجاً مهماً لتعزيز تبني سلوكيات ونظم الإنتاج والاستهلاك المستدامين والتي تدعم بدورها توجهات الدولة لتحقيق الاستدامة على مستوى كافة القطاعات ووجودها للعمل من أجل البيئة والمناخ ما يضمن إيجاد مستقبل أفضل للأجيال الحالية والمقبلة. وأكد أن هذه الزيارة شكلت خطوة مهمة في سياق تعزيز الشراكة بين وزارة التغير المناخي والبيئة والمدينة المستدامة إذ جرى خلالها استعراض سبل تعزيز الاستدامة ونشر الوعي البيئي وتسريع وتيرة العمل المناخي. وكان في استقبال الوفد الذي ضم كبار المسؤولين في وزارة التغير المناخي والبيئة المهندس فارس سعيد رئيس مجلس إدارة شركة "دايموند ديفلوريز" يرثقه فريق العمل الإداري بالمدينة. وعبر فارس سعيد عن شكره العميق للوفد الوزاري.. وقال نحن واثقون أن الدعم المقدم من الهيئات الحكومية يضيف دافعا قويا لمواصلة رحلتنا وتحقيق مساعيها نحو بناء مجتمعات منخفضة الكربون وقادرة على مواجهة تحديات المستقبل. وتحتفي المدينة المستدامة التي تدمج ركائز الاستدامة الثلاث؛ الاجتماعية البيئية والاقتصادية بتقدير واعتراف عالميين بفضل حلولها المستدامة والقدرة على التكيف مع متغيرات المستقبل. يتم حالياً تطوير مشروع المدينة المستدامة الثاني في إمارة الشارقة كما تخطط الشركة التي تتخذ من الإمارات العربية المتحدة مقراً لها للإعلان عن مزيد من المدن المستدامة في المنطقة والعالم.

سعيًا لتوفير أحدث التجهيزات التعليمية في القطاع البحري

الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري فرع الشارقة تعتمد أنظمة "كونجسيرغ" في مركزها للمحاكاة البحرية

أخرى، وخلق سيناريوهات واقعية مع أشخاص حقيقيين موجودين في أماكن مختلفة حول العالم، وبالتالي ستضاهي مساقنا التدريبية الافتراضية التمرين الميداني، بل ستزيد عليه بخلق ظروف مناخية وبيئة إبحار يصعب الوصول إليها والقيام بإجراء التدريب فيها. ولن تنحصر برامجنا التدريبية على الطلبة فقط، بل ستشمل جميع المحترفين والملاحين والقباطنة من مختلف الجهات الحكومية والخاصة، بما فيهم المرشدين البحريين، وقادة سفن خدمات الحقول البحرية، وناقلات النفط والحاويات، والسفن العملاقة، إضافة إلى تدريب قادة اليخوت وقوارب الصيد.



الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري فرع الشارقة: "قننا باختبار شركة كونجسيرغ العالمية نظراً لخبرتها العريقة التي تمتد لأكثر من خمسين عاماً في بناء المحاكيات البحرية، لأغراض التعليم والتدريب، ودعم سلامة العمليات في البحر، حيث تمتاز أنظمتها بقدرة عالية على التكامل مع مراكز محاكاة

وبالمقابل تلقينا دعماً لا محدوداً من سموه من خلال استثمار إمارة الشارقة في تأسيس أيقونة معمارية وتعليمية فريدة، تفوق بمرافقها وتجهيزاتها أرقى الجامعات والأكاديميات البحرية حول العالم". وقال الدكتور الربان أحمد يوسف، نائب عميد كلية النقل البحري والتكنولوجيا في

للأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري، والتي تعد من أبرز المؤسسات التعليمية التابعة لجامعة الدول العربية، بأن يكون هذا الفرع من ضمن أفضل فروع الأكاديميات البحرية عالمياً، وبيت خبرة بحري أكاديمي، يرتقي بخدمات البحث العلمي والتطوير والتدريب بدولة الإمارات بشكل عام.

•• الشارقة- الفجر

ضمن جهودها المتواصلة لتمكين الكوادر الوطنية الشابة في القطاع البحري. أعلنت الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري فرع الشارقة، عن تبني أنظمة المحاكاة الأفضل عالمياً من شركة "كونجسيرغ"، الشركة العالمية المرموقة والمتخصصة في بناء وتطوير أجهزة المحاكاة، وذلك لتدريب طلاب الأكاديمية على التعامل مع مختلف الوسائل البحرية والسفن، والإبحار بها في ظروف تحاكي ما سواجوهونه في الحياة العملية، وفي مختلف الظروف والأجواء البحرية. وقام عدد من قيادات الأكاديمية في شركة كونجسيرغ، في حرم الأكاديمية في خورفكان، والذي يعد الفرع الأكبر للأكاديمية من حيث المساحة، ووضاهي بحجمه وتجهيزاته المقرر الرئيس للأكاديمية في الإسكندرية. حول هذا الإنجاز النوعي، قال سعادة الأساتذة إسماعيل عبدالغفار إسماعيل فرج، رئيس الأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري: "لقد قطعنا عمداً لصالح السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في اللحظة التي وقعنا بها اتفاق تأسيس فرع

شرطة أبوظبي تفعل الرصد الآلي لمخافتي إشارة «قف» في الحافلات المدرسية

•• أبو ظبي- الفجر

أعلنت القيادة العامة لشرطة أبوظبي بالتعاون مع مركز النقل المتكامل ومؤسسة الإمارات للمواصلات-أبوظبي تفعيل الرصد الآلي لمخافتي سائقي المركبات غير المتزمتين بالوقوف التام في حالة فتح إشارة "قف" الجانبية الخاصة بالحافلات المدرسية. في كلا الاتجاهين، بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار من خلال تركيب أجهزة رادارات على الحافلات المدرسية في إمارة أبوظبي لضمان عبور الطلبة بسلامة وأمان تجسيدا للالتزام بالاستراتيجية لشرطة أبوظبي لجعل الطرق أكثر أمناً. وحث سائقي الحافلات بعدم التوقف في الشوارع الرئيسية ومواقف النقل العام وأكدت على أهمية الشراكة مع مختلف قطاعات وشرائح المجتمع في نشر التوعية المرورية لتأمين سلامة أبنائنا الطلاب خلال عودتهم للمدارس موضحة أن القانون يلزم سائقي المركبات بالوقوف في حالة فتح إشارة (قف) الجانبية بالحافلات على النحو التالي: في الطرق المزدوجة يتم التوقف الكامل لجميع المركبات السائرة في كلا الاتجاهين بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار، في الطرق المزدوجة يتم التوقف الكامل لجميع المركبات السائرة في اتجاه سير المركبة بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار. وذكرت أنه سيتم تطبيق المادة (91) "عدم التوقف أثناء مشاهدة المركبة لإشارة (قف) الخاصة بحافلات طلبة المدارس بالغارامة 1000 درهم و10 نقاط مرورية وتطبيق المادة رقم (90) من قانون السير والمرور" بمخالفة سائقي الحافلات المدرسية بالغارامة 500 درهم و6 نقاط في حالة عدم التزامهم بفتح إشارة قف في حالة صعود ونزول الطلاب من الحافلة.

أطلقت العديد من المبادرات لمكافحة تفشي فيروس كوفيد-19

صحة تقدم نحو 500 ألف استشارة طبية عن بُعد لمرضى العيادات الخارجية



إقبالاً كبيراً منذ بدء الجائحة، إذ وصل عدد المستفيدين من خدماتها نحو 5,953,985 شخصاً. كما وفرت شركة "صحة" في هذا السياق الخط الساخن عبر الواتس أب للرد على الأسئلة

والاستفسارات المتعلقة بفيروس كورونا لجميع أفراد المجتمع، إلى جانب خدمة توصيل الأدوية إلى منازل المرضى، إذ تم توصيل 138,237 وصفة طبية لمنازل المرضى.



كوفيد 19، حيث وفرت مرافق خاصة لعلاج ورعاية المصابين بالفيروس، وتوفير مراكز "صحة" للنصح من المركبة والتي يبلغ عددها 25 مركزاً في جميع إمارات الدولة، والتي تشهد

الحمول الخاص بـ "صحة". بالإضافة لخدمة التطبيق عن بعد، قدمت شركة "صحة" العديد من المبادرات الاستراتيجية في مجال الرعاية الصحية، في إطار جهودها لمكافحة تفشي فيروس

الرعاية الصحية المتميزة للمرضى، وقد أثبتت هذه الخدمة نجاحها الباهر وفعاليتها حيث أتاحت للمرضى إمكانية تلقي الرعاية الطبية، في منشآت صحتهم من خلال الاتصال عن بعد بالأطباء الذين يعالجونهم. وقال إن "صحة" نجحت في تسريع التحول الرقمي الهادف إلى الارتقاء بجودة الخدمات المقدمة للمرضى، وتسهيل الوصول إلى الرعاية الصحية، وتعزيز تجربة المريض وضمان سلامته وراحته، إذ شكل إطلاق خدمة التطبيق عن بعد، لمرضى العيادات الخارجية خلال العام الماضي خطوة ناجحة في هذا الإطار، وسوف يزداد أعداد المرضى المستفيدين من هذه الخدمة مع استمرار تعزيز القدرات الرقمية والتكنولوجية في شركة "صحة". وللحصول على خدمة التطبيق عبر الفيديو والصوت، يتم تحديد موعد للمريض لتقديم استشارة التطبيق عن بعد، وفي الموعد المحدد يتلقى المريض مكالمة من عيادة الطبيب للتأكد من بياناته، ومن ثم يتم الاتصال من الطبيب المعالج أو أخصائي الرعاية الصحية لإجراء الجلسة بسريّة تامة، وبعد انتهاء الجلسة، يتمكن المريض من الحصول على تقرير حول الاستشارة من خلال تطبيق الهاتف

•• أبو ظبي- الفجر

قدمت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" أكبر شبكة للرعاية الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة، نحو 500 ألف استشارة طبية عبر خدمة التطبيق بالفيديو والصوت (VOPC)، وذلك منذ إطلاق الخدمة العام الماضي، في جميع العيادات الخارجية بجميع مستشفيات "صحة" والمراكز الصحية التابعة للخدمات العلاجية الخارجية. ويشكل هذا العدد من الاستشارات عبر خدمة التطبيق بالفيديو والصوت، نسبة 10% من إجمالي مواعيد العيادات الخارجية لشبكة "صحة"، إذ أتاحت هذه الخدمة المجال أمام الأطباء في العيادات الخارجية والمراكز الصحية للتقييم والتشخيص والعلاج عن بُعد، بصورة تتسجم مع أهداف "صحة" الرامية لضمان استمرارية تقديم خدمات الرعاية الصحية عالمية المستوى بكل يسر وسهولة.

وأكد الدكتور مروان الكعبي، المدير التنفيذي للعمليات بالإمارة في شركة "صحة" أن خدمة التطبيق عن بعد، أدت دوراً مهماً في جهود شركة "صحة" لمكافحة وباء كوفيد 19، وتوفير

منوعات الفكر 23

مع وجود العديد من التعليمات المتضاربة حول أنواع الدهون التي يجب تناولها، فلا عجب أن الكثير من الناس مرتبكون بشأن ما إذا كان ينبغي عليهم تناولها أم لا. وفيما يلي بعض الأسباب التي تجعل النصائح حول الدهون مربكة للغاية.



بعضها يعد ضروريا في نظامنا الغذائي

هل تناول الدهون مفيد أم لا؟ . . إليكم سبب الارتباك الشديد!



توصيات مساعدة الناس على تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية) بأن يأتي حوالي 10% فقط من إجمالي مدخول الفرد من الدهون، من الدهون المشبعة. وكالعادة، نستهلك 30-40% من السعرات الحرارية من الدهون، وتوصي الهيئات الدولية والحكومية بأن حوالي 30% من السعرات الحرارية اليومية يجب أن تأتي من الدهون، والحد من الدهون المشبعة إلى 10%. يعني أنها تشكل 3% فقط. وهذا يختلف عن العديد من التوصيات الأخرى - كتوصية منظمة الصحة العالمية - التي تنص على أن 10% من جميع السعرات الحرارية التي يتناولها الناس يوميا يجب أن تأتي من الدهون المشبعة. ومن غير الواضح أيضا ما إذا كان مثل هذا التقيد الصارم للدهون المشبعة سيكون له أي فائدة، وسيكون من الصعب على العديد من الأشخاص تحقيقه لأن مجموعة متنوعة من الأطعمة الصحية - مثل زيت الزيتون - يمكن أن تحتوي أيضا على دهون مشبعة. وعلى سبيل المثال، يحتوي زيت عباد الشمس بالفعل على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة، لذا فإن استخدام كمية أقل من شأنه أن يقلل بشكل كبير من السعرات الحرارية، ولكنه يقلل بشكل طفيف من مستويات الدهون المشبعة. وتتضمن النصائح الأخرى من مؤسسة القلب البريطانية، تجنب الأطعمة المقلية والتحول إلى الحليب شبه منزوع الدسم. ولكن التركيز على الأساليب التي لها تأثير ضئيل على مستويات الدهون المشبعة، يمكن أن يجعل معرفة الأطعمة (والدهون) التي يجب تجنبها أكثر إرباكا. وأسهل طريقة لتجنب الدهون المشبعة هي تجنب الأطعمة مثل الفطائر والكعك والبسكويت.

الافوكادو والفطائر على نسبة عالية من الدهون. ولكن الافوكادو غني بالدهون الأحادية غير المشبعة الصحية، وهي مفيدة لصحة القلب ويمكن أن تخفض نسبة الكوليسترول. ومن ناحية أخرى، تحتوي الفطائر على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والتي يمكن أن تكون ضارة بقلبك ومستويات الكوليسترول. ويمكن القول إن أسهل طريقة للتأكد من أنك تتناول ما يكفي من الدهون الصحية، هي تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والمتحولة - مثل الزبدة والجبن الصلب والفطائر والبسكويت والمعجنات والكعك واللحوم المصنعة ورقائق البطاطس. وتحتوي هذه الأطعمة أيضا على نسبة عالية من الملح والكرهوهيدرات والسكر، لذلك يمكن أن يكون لها أيضا أضرار صحية أخرى مثل زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وبدلا من ذلك، حاول تضمين مصادر الدهون الصحية - مثل الافوكادو وزيت الزيتون والمكسرات والأسماك. وسضمن ذلك أنك لا تحصل على ما يكفي من الدهون في نظامك الغذائي فحسب، بل ستحصل أيضا على النوع الصحيح من الدهون. يذكر أن التقرير أعده دوان ميلور، رئيس قسم الطب القائم على الأدلة والتغذية، في كلية الطب في أستون.

الحصول على الكمية المناسبة

تشير الأبحاث إلى أننا يجب أن نحصل على حوالي ثلث طاقنا من الدهون - يجب أن يكون ثلثاها دهونا غير مشبعة. وبالطبع، تحتوي مصادر غذائية معينة على أنواع مختلفة من الدهون ومستويات مختلفة من الدهون. وعلى سبيل المثال، يحتوي كل من

علينا فقط الحصول على الكثير من السعرات الحرارية يوميا من الدهون. وتوصي منظمة الصحة العالمية (WHO) الأشخاص بعدم الحصول على أكثر من 30% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون - 10% فقط من السعرات الحرارية اليومية يجب أن تكون من الدهون المشبعة، وأقل من 1% من الدهون المتحولة. وفي أوروبا، تشير التوصيات الصحية إلى أن الدهون يجب أن تشكل ما بين 20 إلى 35% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. ولا توجد أيضا توصيات بشأن عدد السعرات الحرارية التي يجب أن تكون من الدهون المشبعة أو المتحولة - فقط يجب أن تكون محدودة. وفي الولايات المتحدة، يُنصح الناس فقط بالحد من تناول الدهون المشبعة إلى أقل من 10% من السعرات الحرارية اليومية.

لذلك، بينما يبدو أن هناك اتفاقا بشأن كمية الدهون التي يجب أن يتناولها الأشخاص، فإن الاختلافات الطفيفة في هذه التوصيات - بالإضافة إلى الاختلافات في كمية أنواع معينة من الدهون التي يجب أن تتناولها - قد تفسر الارتباك حول ما إذا كان يجب علينا تناول الدهون أم لا.

نصيحة مزللة

إذا لم تكن جميع التوصيات المختلفة مربكة بما فيه الكفاية، فهناك أيضا الكثير من المعلومات التي إما أن تكون مفرطة في التبسيط أو غير صحيحة. وهذا يجعل التوصيات المتعلقة بتناول الدهون أكثر تعقيدا. وعلى سبيل المثال، توصي الجمعيات البريطانية المشتركة (التي تنشر

تعد بعض الدهون ضرورية في نظامنا الغذائي لأنها تمدنا بالطاقة وتساعدنا على امتصاص بعض الفيتامينات. إلا أن هناك العديد من أنواع الدهون المختلفة، كما أن تناول الكثير من أنواع معينة يمكن أن يضر بنا. وتُعرف الدهون غير المشبعة (وتسمى أيضا الدهون الأحادية غير المشبعة أو المتعددة غير المشبعة) بالدهون "الجيدة"، وهي مهمة لمساعدتنا على خفض الكوليسترول والحفاظ على صحة القلب. ويمكن العثور على الدهون غير المشبعة في الأطعمة مثل زيت الأفوكادو أو زيت الزيتون أو الفول السوداني والأسماك. اقرأ المزيد

ماذا يحصل لجسمنا عند تناول الكرز يوميا؟

ولكن الدهون المشبعة يمكن أن تكون ضارة لنا عند تناولها بكميات زائدة، ويمكن أن ترفع نسبة الكوليسترول وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. ويمكن للدهون المتحولة أيضا أن تزيد من مستويات الكوليسترول. وتشمل الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والمتحولة، الزبدة والجبن والبسكويت والأطعمة المقلية. وتتفق العديد من السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم على أن الدهون جزء مهم من نظام غذائي صحي - ولكن يجب



دراسة تربط بين القهوة وانخفاض خطر الإصابة بـ"كوفيد-19" -!

أظهرت دراسة أن تناول فنجان واحد على الأقل من القهوة يوميا، ارتبط بانخفاض خطر الإصابة بـ"كوفيد-19". ونشر باحثون من جامعة "نورث وسترن" النتائج في مجلة Nutrients، مستمدة من تحليل ما يقرب من 40 ألف مشارك في البنك الحيوي في المملكة المتحدة.



القهوة يوميا، كان مرتبطا بانخفاض خطر "كوفيد-19" - بنسبة 10% تقريبا، مقارنة بأقل من فنجان واحد في اليوم". وجاء في الدراسة: "كانت احتمالات إيجابية "كوفيد-19" 0.90 و 0.90 و 0.92 عند تناول فنجان واحد و 2-3 أكواب و 4 أكواب من القهوة/اليوم (مقابل 1 كوب/يوم) على التوالي". وكتب معدو الدراسة أن القهوة تحتوي على خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، و"استهلاك القهوة يرتبط بشكل إيجابي بالعلامات الحيوية الالتهابية" المرتبطة بـ "خطورة "كوفيد-19" والوفاة. كما أن التأثير المناهض للقهوة ضد "كوفيد-19" معقول ويستحق مزيدا من البحث". وأشارت نتائج أخرى إلى أن الاستهلاك اليومي لا يقل عن 0.67 حصة من الخضروات، يقلل من خطر الإصابة بفيروس كورونا، لكن اللحوم المصنعة (مثل النقانق ولحم الخنزير) كانت مرتبطة بزيادة المخاطر، والتي يعتقد الباحثون أنها تدين جزئيا بعوامل غذائية أخرى بدلا من استهلاك اللحوم نفسها. وكتب الباحثون: "على الرغم من أن هذه النتائج تتطلب تأكيدا مستقلا، فإن الالتزام بسوليكات غذائية معينة قد يكون أداة إضافية لإرشادات الحماية من "كوفيد-19". "الحالية للحد من انتشار هذا الفيروس".

التحديد في استهلاك المشاركين للقهوة والشاي واللحوم المصنعة واللحوم الحمراء والفواكه والخضروات والأسماك الزيتية. وبعد تعديل عوامل مثل الحرق والعمر





منوعات الفكر

26

جولات شاعر المليون عبر المنصات الافتراضية

جواز سفره الساري لمدة 12 شهراً على الأقل، ويعتبر التسجيل وجودة القصائد وتميزها شرطاً ضرورياً لاعتماد مشاركة الشعراء، ومعياراً رئيسياً لمقابلات اللجنة في المرحلة التالية بعد الفرز والاختيار.

20 بيتاً ولا تقل عن 10 أبيات، وأن تكون القصيدة مطبوعة بصيغة PDF / حيث لا تقبل القصائد المكتوبة بخط اليد/، كما يتوجب على الشاعر أن يرفق مشاركته بصورة شخصية ذات خلفية بيضاء، إلى جانب صورة ملونة عن

بالمشاركة، وذلك إلى جانب إمكانية التسجيل عبر الرابط الرسمي للبرنامج، وفق شروط التسجيل الرئيسية والتي تنص على ألا تقل أعمار المترشحين عن 18 سنة ولا تتجاوز 45 سنة، وإرسال قصيدة نبطية موزونة ومقفاة لا تتعدى

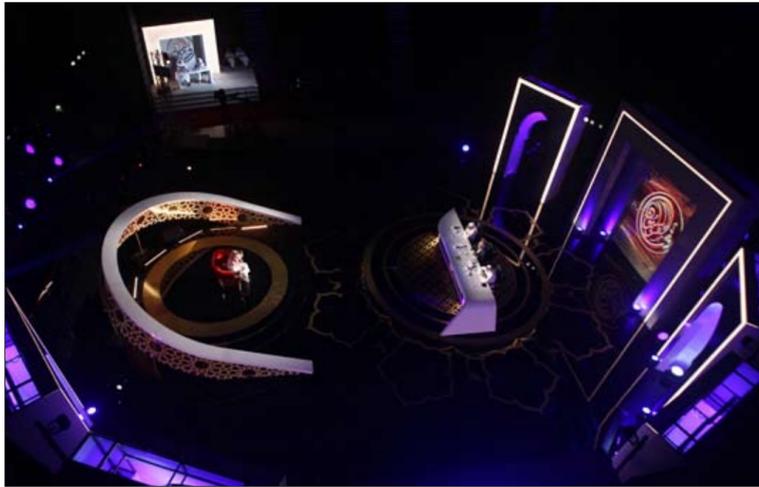
ليعكس تصميم دولة الإمارات العربية المتحدة على التعاليم من تبعات الوباء عبر ابتكار الحلول الإبداعية والاستفادة القصوى من إمكانيات التقنية والمنصات الافتراضية، إدراكاً منها لما للثقافة والشعر من دور وجداني مهم يؤثر

في تعاليم المجتمع والعودة إلى ظروف الحياة الطبيعية، وحرصاً من لجنة إدارة المهرجانات والبرامج على أخذ الإجراءات والتدابير الاحترازية كافة بما يضمن سلامة المشاركين والصحة العامة. وأشارت اللجنة إلى أن آخر موعد لاستقبال طلبات المشاركة في برنامج شاعر المليون المسابقة الشعرية الأضخم على مستوى العالم العربي، هو العاشر من سبتمبر الجاري، حيث ستقوم لجنة التحكيم بعد إغلاق باب الترشيح بفرز مشاركات الشعراء المتميزة، لمقابلة أصحابها عن بعد، في جولات سيتم الإعلان عن مواعيدها لمن تم اختيارهم. كما أعلنت لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي عن إطلاق حساب بريد إلكتروني mp10@dctabudhabi.ae خاص بالمسابقة ليكون وسيلة جديدة للتسجيل أمام الشعراء الراغبين

ويأتي الموسم الجديد من برنامج "شاعر المليون" الذي يتوَّج عشرة مواسم من الإنجازات في ترسيخ مكانة الشعر النبطي والاحتراف بشعرائه المتميزين، في ظل الظروف التي فرضتها جائحة فيروس كورونا المستجد على العالم،

في احتضان الشعر والترويج للمنجز الثقافي وتعزيز التفاعل والتواصل الثقافي بين دولة الإمارات والعالم، وذلك التزاماً وتماسياً مع الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كوفيد-19، وحفاظاً على سلامة وصحة الشعراء المشاركين.

اعتمدت لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، قراراً استثنائياً بتنظيم جولات شاعر المليون في موسم العاشر ومقابلات الشعراء عن بعد، في إطار استدامة دورها الساعي لإبراز مكانة العاصمة أبوظبي ورويتها



تريندز ووكالة أنباء الإمارات يعثان تعزيز التعاون البحثي والإعلامي

محددة في مجال البحث العلمي تهدف إلى تقديم رؤى وأفكار موضوعية حول القضايا الاستراتيجية الإقليمية والعالمية ومواكبة الأحداث وتوظيف التكنولوجيا والذكاء الصناعي في مسيرة عمله.

التعاون بين المراكز البحثية والمؤسسات الإعلامية لتقديم محتوى معرفي مدروس متزن بعيداً عن الأفكار المنحرفة والهدامة. وأضاف أن "تريندز" يعمل منذ تأسيسه وفق استراتيجية

الكبير والموسم لوكالة أنباء الإمارات في التعريف بقصة نجاح دولة الإمارات وإنجازاتها المتواصلة وما تقوم به من جهود إعلامية لتوعية الرأي العام، مثنياً متابعة "وام" لفعاليات وأنشطة المركز، ومؤكداً على أهمية

القرار ويخدم المجتمع، مشيراً إلى أن هذا المحتوى جدير بالاهتمام ويجب نقله والتعريف به. من جانبه أشاد الدكتور محمد عبد الله العلي بالدور

•• أبوظبي-الفجر:

زار وفد من مركز تريندز للبحوث والاستشارات مقر وكالة أنباء الإمارات "وام" لبحث فرص تعزيز التعاون البحثي والإعلامي بما يخدم تحقيق الأهداف المشتركة للجانبين، خاصة في مجالات تعزيز التعاون البحثي الإعلامي وإنتاج محتوى علمي ومعرفي رصين يخدم الخطط الوطنية في المجالات التنموية والمعرفية.

وأطلع سعادة محمد جلال الريسي - مدير عام وكالة أنباء الإمارات - من الدكتور محمد عبدالله العلي - الرئيس التنفيذي لمركز "تريندز" على الخدمات التي تقدمها "وام" والمشاريع التطويرية التي تنفذها حالياً والإنجازات التي تحققت على صعيد عملها، كما قدم شرحاً موجزاً حول عمل الوكالة والدور الذي تقوم به في التعريف بالمسيرة التنموية لدولة الإمارات على مدار 50 عاماً والإنجازات العالمية الرائدة التي حققتها في المجالات كافة.

وأكد سعادته أن مركز تريندز للبحوث والاستشارات الذي تأسس عام 2014 بات اليوم منارة بحثية فكرية رائدة ومهمة تقدم إسهامات جليلة دافعة لرؤية الدولة الاستراتيجية للمستقبل وخططها الاستراتيجية وتطلعاتها لتحقيق الريادة العالمية في المجالات كافة، وأشاد بما يقدمه المركز من محتوى بحثي رصين يدعم صناعات



مكتبة تختتم فعاليات برنامجها الصيفي بنجاح

الثقافة والسياحة - أبوظبي: "أكثر ما ميز البرنامج هذا العام هو مشاركة نخبة من الأطفال المبدعين في تقديم عدد من الورش، حيث لمسنا تجاوباً خاصاً بين المبدعين والحاضرين، وكانت مستويات التفاعل استثنائية أفضل من المعتاد، فوجود طفل في موقع المقدم يعزز من الترابط مع الأطفال الحاضرين.

وعن مشاركتها في البرنامج الصيفي قالت الفنانة الإماراتية ميثاء حمدان "مكتبة" "يمتلك الأطفال مواهب مميزة، وعلينا جميعاً أن نشجعهم على إظهارها وتنميتها فالطفل الموهوب كئز يجب الحفاظ عليه والعمل على صقله ليتأق في المستقبل، من جانبها قالت فاطمة عبد الرحمن التميمي، قائد البرامج في إدارة المكتبات في دائرة

شتى المجالات، ومن بينها مهارة التقديم والحديث أمام الجمهور، فهي مهارة تتطلب قدرات متعددة والعمل على تنميتها في الصغر سيساهم في ترسيخها في وجدان الطفل، كما أن قيام طفل بتقديم ورشة العمل لغيره من الأطفال سيحمله أقرب إليهم، وأكثر قدرة على مخاطبتهم بأسلوب يتناسب مع إمكانياتهم.

..حيث قدمت الطفلة الموهوبة حصة حسن ورشة بعنوان "إجازتنا قراءة"، فيما قدم سفير الأمن الإلكتروني سلامة الطنيجي ورشة لتوعية الأطفال بمخاطر الإنترنت.. كما شاركت أميرة الزعابي في البرنامج، حيث قدم ورشة فنية عن صب ألوان الاكريليك. ويهدف البرنامج إلى تنمية مهارات الأطفال في

أشأنها تعزيز المسيرة التعليمية، فالقراءة مفتاح العلم وزاد المعرفة. واستضافت "مكتبة" في برنامجها الصيفي هذا العام نخبة من الأطفال الموهوبين، الذين قدموا ورش عمل لأقرانهم من الأطفال، سعياً إلى تحقيق هدف البرنامج المتمثل في تنمية مهارات الأطفال في التقديم والحديث أمام الجمهور

اختتمت "مكتبة" في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي فعاليات برنامجها الصيفي، الذي نظمته خلال الفترة الممتدة من 1 إلى 26 أغسطس الماضي.

واستقطب البرنامج مشاركة واسعة من الأطفال من مختلف الفئات العمرية، الذين أتاحت لهم الفرصة لحضور ورش عمل فنية وجلسات قرآنية افتراضية تفاعلية قدمتها نخبة من الأدباء والفنانيين والإماراتيين والعرب، تجمع بين الخيال والمتعة والمعرفة، وتمنح الأطفال والمشاركين الفرصة للتفاعل مع المتحدثين بشكل مباشر. كما أتاحت الفرصة أمام الطلاب للمشاركة في تحدي القراءة الصيفي السنوي، الذي أقيم مطلع شهر يوليو واستمر حتى نهاية أغسطس.

وينطلق برنامج "مكتبة" الصيفي كل عام بالتزامن مع نهاية العام الدراسي، وذلك لنح الطلاب الفرصة للاستفادة من الإجازة الصيفية لاكتساب المعرفة وتطوير مهاراتهم بأسلوب شيق، حيث يقدم البرنامج فعاليات متنوعة تتناسب مع الأطفال من مختلف الاهتمامات والفئات العمرية.

وقالت شيخة محمد المهيري، مديرة إدارة المكتبات في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: "استقطب برنامج مكتبة الصيفي مشاركة واسعة من أطفال الدولة من مختلف الفئات العمرية مما يؤكد شغف الأطفال بالقراءة والتعلم واكتساب المهارات الفنية، وهي مصدر إلهام بالنسبة لنا لتنظيم المزيد من الفعاليات وتقديم البرامج التي من



كانت مستويات التفاعل استثنائية أفضل من المعتاد، فوجود طفل في موقع المقدم يعزز من الترابط مع الأطفال الحاضرين.



فخورة جداً بمشاركتي في برنامج "مكتبة" الصيفي.



ها نحن اليوم نختم بنجاح دورة جديدة من برنامج مكتبة الصيفي، سعداء بحجم المشاركة من طلاب وطالبات الدولة.

منوعات

الفكر

27

عملت طوال 30 عاماً وأسست في بلدي وفجأة طار كل شيء

باسكال مشعلاني: (استنى) تجمع بين البوب كموسيقى والطرب كغناء

تستعد الفنانة اللبنانية باسكال مشعلاني لطرح أغنية

جديدة بعنوان (استنى)، وهي من كلمات محمد

رفاعي وألحان ملحم أبو شديد، وصورتها على

طريقة الفيديو كليب تحت إدارة مخرج جديد اسمه وليد فايد. مشعلاني أوضحت أنها اعتادت التعامل مع أسماء جديدة، يكون تعاونهم الأول معها، كما في تجارب ليال راجحة وحسن غدار ونادين لبكي، موضحة أن (استنى) هي إحدى أغنيات (ميني ألبوم) يضم 7 أغنيات باللهجتين اللبنانية والمصرية وأغنية بدوية وأخرى خليجية، كما أنها جددت إحدى الأغنيات بصوتها.

• ما تفاصيل أغنيك الجديدة التي ستطرحها قريباً تحت عنوان (استنى)؟
- الأغنية باللهجة المصرية، وسأطرحها نهاية هذا الأسبوع، وهي من كلمات الشاعر المصري محمد رفاعي، ولحن وتوزيع زوجي ملحم أبو شديد، وصورتها تحت إدارة وليد فايد، وهو مخرج جديد، وأنا أحرص دائماً على التعامل مع أسماء جديدة يكون تعاملها الأول معي، كما حصل في تجاربي مع الكثير من المخرجين، بينهم ليال راجحة وحسن غدار ونادين لبكي.
وقد صورنا الأغنية بين منطقة قاريا والبحر، واعتدنا الأسلوب الأوروبي البسيط في التصوير، كما استعنت بفريق لبناني من الأسماء الجديدة تولى الملابس والشعر والمكياج.
أحببت الأغنية كثيراً، لأنها تجمع بين البوب كموسيقى والطرب كغناء، وهي الأولى من (ميني ألبوم) يضم 6 أو 7 أغنيات ولن يكون له اسم، لأن كل أغنية فيه هي عنوان في ذاتها.
• يبدو واضحاً أن أغنية (استنى) فيها الكثير من التنوع على مستوى الأجناس والكلمة واللحن والتوزيع والتصوير والتنفيذ؟
- كلام الأغنية مصري شعبي، ومحمد رفاعي شاعر كبير في مصر.
أما اللحن والتوزيع فهما لبنانيان، أي أننا استخدمنا الكلام المصري على اللحن والتوزيع اللبناني، وخلال التصوير حرصنا على البساطة، وظهرت فيه كما أنا في الحياة العادية بعيداً عن المبالغة في الأزياء والشكل، وهذا أمر مطلوب في بعض الأعمال.
• هل ترى أننا أصبحنا في زمن البساطة فنياً؟
- خلال فترة (كورونا) طرحت في مارس الماضي كليب (جنان في جنان) بطريقة الكرتون، وحاولت من خلاله أن أقدم شيئاً جديداً، وهو حظي بصدى إيجابي جداً، كما طرحت العام الماضي كليب (فرصة نرجع) مع الفنان المصري إسلاف، وصورها كل واحد منا في بيته. إلى ذلك، نشرت خلال أزمة (كورونا) أيضاً صوراً من حياتي اليومية عبر (إنستغرام)، ظهرت فيها خلال إعداد الطعام أو تدريس ابني أو عند قيامي بنشاطات منزلية مختلفة، وكنت أظهر فيها على طبيعتي ومن دون ماكياج.
حتى إنني صورتُ كليباً كانت فكرته كيف أمضي يوماً كاملاً في البيت.
وبرأيي، أن مثل هذا الظهور يقرب الفنان من الجيل الجديد لأنه يميل إلى البساطة، والناس لا يحبون دائماً أن يظهر الفنان بإطلاقات راقية.
• وهذا الأمر ينطبق على كلام الأغنيات التي طرحت في الفترة الأخيرة؟
- هذا صحيح، وينطبق أيضاً على أغنية (استنى). أما الأغنيات اللبنانية، فهي ثقيلة جداً، وبينها الأغنيات الطربية التي تعاونت فيها مع مثير بو عساف وملحم أبو شديد، وهي على نسق (حبك أنا حبك) و(عم يمضي الوقت).
والأغنية البدوية مع الموال التي تعاونت فيها مع وسام الأمير والتي سأصورها وأطرحها بعد أن يمر شهران على (استنى).
كما سأقدم اللون الخليجي، أي إنني حرصت على التنوع في الأغنيات على مستوى الكلام والألحان والتوزيع واللهجات.
• فقدت أموالك خلال الأزمة الحالية، فهل تشعرين بأن جني العمر قد ذهب سدى؟
- هناك من يظن أن الفنان يعيش في برج عاجي، ولكننا نعاني كسائر الناس، من انقطاع الدماء والكهرباء، وأنا فقدت مالي في المصارف.
اشتغلت طوال 30 عاماً وأسست في بلدي وفجأة طار كل شيء، ولكنني لا أزعج إلا عند فقدان أو مرض شخص عزيز على قلبي.
وجود الصحة، يمكن أن نستمر وأن نعمل مجدداً وأن نجني المال، وفي الوقت نفسه، الإنسان يتعب ويجني المال ويجمعه من أجل أن يساعد نفسه وكي يتمكن من أن يبتاع أعماله على نفقته وأن يساعد غيره.
وهو عندما يخسر ماله يفقد السيطرة على التحكم بكل شيء، ولكنه لن يموت جوعاً.
• لماذا أنت بعيدة عن الحفلات الكبيرة؟
- الحفلات الكبيرة عادت قبل نحو شهر ونصف الشهر، وقبلها كان كل شيء متوقفاً. وقد اتصلوا بي من المملكة العربية السعودية من أجل حفل سحبي هناك في شهر نوفمبر المقبل.
وبالنسبة إلى مصر، فقد أحببتُ حفل زفاف فيها قبل 3 أشهر، أما الدول الأخرى فلا حفلات فيها. مصر والسعودية هما الدولتان الوحيدتان اللتان تقام فيهما الحفلات.
• لماذا تشعرين أنك بعيدة عن المسرح؟
- عندما أشعر بالشوق للغناء على المسرح، أقصد الاستوديو الخاص بزوجي وأغني على راحتني، كما أغني في البيت وزوجي يعزف على آلة البيانو.
لا شك أنني اشتقت للغناء في حفل كبير ووجود الجمهور، لأن الاتصال المباشر مع الناس يشفي غليل الفنان، ويُشعره بالسعادة وبالنجاح.

• ما تفاصيل أغنيك الجديدة التي ستطرحها قريباً تحت عنوان (استنى)؟
- الأغنية باللهجة المصرية، وسأطرحها نهاية هذا الأسبوع، وهي من كلمات الشاعر المصري محمد رفاعي، ولحن وتوزيع زوجي ملحم أبو شديد، وصورتها تحت إدارة وليد فايد، وهو مخرج جديد، وأنا أحرص دائماً على التعامل مع أسماء جديدة يكون تعاملها الأول معي، كما حصل في تجاربي مع الكثير من المخرجين، بينهم ليال راجحة وحسن غدار ونادين لبكي.
وقد صورنا الأغنية بين منطقة قاريا والبحر، واعتدنا الأسلوب الأوروبي البسيط في التصوير، كما استعنت بفريق لبناني من الأسماء الجديدة تولى الملابس والشعر والمكياج.
أحببت الأغنية كثيراً، لأنها تجمع بين البوب كموسيقى والطرب كغناء، وهي الأولى من (ميني ألبوم) يضم 6 أو 7 أغنيات ولن يكون له اسم، لأن كل أغنية فيه هي عنوان في ذاتها.
• يبدو واضحاً أن أغنية (استنى) فيها الكثير من التنوع على مستوى الأجناس والكلمة واللحن والتوزيع والتصوير والتنفيذ؟
- كلام الأغنية مصري شعبي، ومحمد رفاعي شاعر كبير في مصر.
أما اللحن والتوزيع فهما لبنانيان، أي أننا استخدمنا الكلام المصري على اللحن والتوزيع اللبناني، وخلال التصوير حرصنا على البساطة، وظهرت فيه كما أنا في الحياة العادية بعيداً عن المبالغة في الأزياء والشكل، وهذا أمر مطلوب في بعض الأعمال.
• هل ترى أننا أصبحنا في زمن البساطة فنياً؟
- خلال فترة (كورونا) طرحت في مارس الماضي كليب (جنان في جنان) بطريقة الكرتون، وحاولت من خلاله أن أقدم شيئاً جديداً، وهو حظي بصدى إيجابي جداً، كما طرحت العام الماضي كليب (فرصة نرجع) مع الفنان المصري إسلاف، وصورها كل واحد منا في بيته. إلى ذلك، نشرت خلال أزمة (كورونا) أيضاً صوراً من حياتي اليومية عبر (إنستغرام)، ظهرت فيها خلال إعداد الطعام أو تدريس ابني أو عند قيامي بنشاطات منزلية مختلفة، وكنت أظهر فيها على طبيعتي ومن دون ماكياج.
حتى إنني صورتُ كليباً كانت فكرته كيف أمضي يوماً كاملاً في البيت.
وبرأيي، أن مثل هذا الظهور يقرب الفنان من الجيل الجديد لأنه يميل إلى البساطة، والناس لا يحبون دائماً أن يظهر الفنان بإطلاقات راقية.
• وهذا الأمر ينطبق على كلام الأغنيات التي طرحت في الفترة الأخيرة؟
- هذا صحيح، وينطبق أيضاً على أغنية (استنى). أما الأغنيات اللبنانية، فهي ثقيلة جداً، وبينها الأغنيات الطربية التي تعاونت فيها مع مثير بو عساف وملحم أبو شديد، وهي على نسق (حبك أنا حبك) و(عم يمضي الوقت).
والأغنية البدوية مع الموال التي تعاونت فيها مع وسام الأمير والتي سأصورها وأطرحها بعد أن يمر شهران على (استنى).
كما سأقدم اللون الخليجي، أي إنني حرصت على التنوع في الأغنيات على مستوى الكلام والألحان والتوزيع واللهجات.
• فقدت أموالك خلال الأزمة الحالية، فهل تشعرين بأن جني العمر قد ذهب سدى؟
- هناك من يظن أن الفنان يعيش في برج عاجي، ولكننا نعاني كسائر الناس، من انقطاع الدماء والكهرباء، وأنا فقدت مالي في المصارف.
اشتغلت طوال 30 عاماً وأسست في بلدي وفجأة طار كل شيء، ولكنني لا أزعج إلا عند فقدان أو مرض شخص عزيز على قلبي.
وجود الصحة، يمكن أن نستمر وأن نعمل مجدداً وأن نجني المال، وفي الوقت نفسه، الإنسان يتعب ويجني المال ويجمعه من أجل أن يساعد نفسه وكي يتمكن من أن يبتاع أعماله على نفقته وأن يساعد غيره.
وهو عندما يخسر ماله يفقد السيطرة على التحكم بكل شيء، ولكنه لن يموت جوعاً.
• لماذا أنت بعيدة عن الحفلات الكبيرة؟
- الحفلات الكبيرة عادت قبل نحو شهر ونصف الشهر، وقبلها كان كل شيء متوقفاً. وقد اتصلوا بي من المملكة العربية السعودية من أجل حفل سحبي هناك في شهر نوفمبر المقبل.
وبالنسبة إلى مصر، فقد أحببتُ حفل زفاف فيها قبل 3 أشهر، أما الدول الأخرى فلا حفلات فيها. مصر والسعودية هما الدولتان اللتان تقام فيهما الحفلات.
• لماذا تشعرين أنك بعيدة عن المسرح؟
- عندما أشعر بالشوق للغناء على المسرح، أقصد الاستوديو الخاص بزوجي وأغني على راحتني، كما أغني في البيت وزوجي يعزف على آلة البيانو.
لا شك أنني اشتقت للغناء في حفل كبير ووجود الجمهور، لأن الاتصال المباشر مع الناس يشفي غليل الفنان، ويُشعره بالسعادة وبالنجاح.



اسما شريف منير: أحضر لرواية جديدة



حضرت المدونة والمذيعة اسما ابنة الفنان شريف منير العرض الخاص لفيلم 200 جنيه والتي أكدت في تصريح خاص إنها تحضر حالياً لرواية جديدة من تأليفها ويسألها ما دل لو كان معها 200 جنيه أكدت إنها سوف تشتري بها نوع الطعام الذي تحبه لمتابعة باقي التفاصيل شاهد الفيديو التالي.
"200 جنيه" من بطولة مجموعة كبيرة من النجوم، منهم إسماعيل يوسف، أحمد السقا، أحمد آدم، أحمد رزق، هاني رمزي، خالد الصاوي، أسر ياسين، بيومي فؤاد، نيللي كريم، ليلي علوي، غادة عادل، أحمد السعدني، طارق عبد العزيز، محمود حافظ، ميسم، نيرمين زعزوع، ملك قورة، نهى صالح، دينا فؤاد، محمد فراج، أحمد داود، محمد العريفي، أيه قاسم، عمرو عبدالجليل من تأليف أحمد عبدالله، وإخراج محمد أمين. وفي سياق متصل قرر عدد من النجوم المشاركين في فيلم "200 جنيه" الترويج لفيلمهم الجديد على طريقتهم الخاصة، عن طريق نشر صورهم عبر حساباتهم الشخصية بمنصات التواصل الاجتماعي وهم يمسكون في أيديهم ورقة أموال بقيمة 200 جنيه.

هيدي كرم توضح بعض أسباب الخوف الناتجة من التربية



استعرضت الفنانة هيدي كرم بعض أسباب الخوف الناتجة من التربية، مشيرة إلى أن هناك عامل وراثي موجود في الغريزة وهناك أسباب تربية تزيد وتجملة يرتفع عن معدلاته الطبيعية.
تابعت خلال حلقة اليوم من برنامج "راجل و2سات" الذي تقدمه الإعلامية شريهان أبو الحسن وهيدي كرم، على قناة "ON"، أن أسباب الخوف منها تجارب الطفولة والتربية الاعتمادية والتدليل الزائد وكذلك الإرهاب الزائد والحماية الزائدة والتفكك الأسري الذي يصنع أبناء لا يشعرون بالأمان، وأيضاً الصدمات النفسية التي تجعل الطفل يخاف من أمور طبيعية. وأضافت كرم أن هناك ضغوط حياتية يتعرض لها الإنسان بشكل متكرر وفي مرحلة الطفولة، وسط ضغوط المذاكرة والنجاح في البطولات والمسابقات الخاصة بالطلاب أو تلك المرحلة السنية وما شابه، ولهذا يجب دوماً وضع بدائل للأطفال. "راجل و2 سات" برنامج اجتماعي يناقش العديد من الموضوعات التي تخص أفراد الأسرة العربية ومن تقديم الإعلامية شريهان أبو الحسن والفنانة نهال عنبر والفنانة هيدي كرم ويعرض من الأحد إلى الخميس على قناة ON الساعة 4.30 مساءً.

الفكر

ماذا يحصل في الجسم عند شرب كمية قليلة من الماء في الجو الحار



وأعلنت الدكتورة سفيتلانا فوس، خبيرة التغذية الأوكرانية، أن عدم شرب كمية كافية من الماء في الجو الحار، يسبب زيادة كثافة الدم، ما يؤدي إلى اضطراب عمل القلب. وتشير الخبيرة، إلى أن الجسم يفقد في عملية التعرق السوائل ومعادن مهمة- البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والمغنيسيوم والكلور. وتقول، "هذه المعادن تؤدي عددا من الوظائف المهمة في الجسم: الحفاظ على التوازن المائي - الملحي، والتوازن الحمضي - القاعدي، ومسؤولة عن تقلص عضلة القلب، ونشاط الأوعية الدموية، وتساهم في نقل النيضات العصبية". وتضيف، يجب أن نشرب الماء الاعتيادي الذي يحتوي على الالكتروليت. كما أن غالبية المواد المعدنية موجودة في الخضار

والفاكهة والثمار. وتقول، "يجب أن تشكل هذه المواد في موسم الصيف أساس النظام الغذائي. لأنها تحتوي بالإضافة إلى المعادن، على نسبة عالية من الماء. فمثلا تصل كمية السوائل في الخيار والطماطم إلى 95 بالمئة من وزنها. والثمار والفاكهة إلى 80-90 بالمئة من وزنها". وتضيف، للحصول على الصوديوم والكلور، يجب في الصيف تناول: الحبوب ومنتجات الألبان المخمرة والأسماك والفطر والبقوليات. وأن أفضل مصادر الكالسيوم هي اللبن الرائب والزبادي والجبن والخضروات الورقية. وللحصول على المغنيسيوم، يجب تناول الأعشاب البحرية والعصائد والبقول والكاكاو والشوكولاتة الداكنة.

اختصاصية تجدد المنوعين من استخدام الخل

وفقا للدكتورة زهرة بافلوفا، اختصاصية الغدد الصماء، خبيرة التغذية الروسية، على الرغم من النصائح بفائدة استخدام الخل في علاج العديد من الأمراض، إلا أنه يمكن أن يلحق ضررا خطيرا بالصحة. وتشير الاختصاصية، إلى أن الخل عنصر مهم يساهم في العديد من العمليات، مع العلم أن الجسم لا يفتقر أبدا على هذا الحمض، لأنه ينتجه بنفسه. واستنادا إلى هذا تتمتع الخبيرة باستخدام الخل بكميات صغيرة مع التوابل الأخرى فقط. وتقول، "لا ينصح مثلا باستخدام الخل عند وجود قرحة المعدة، لأنه قد يفاقم الحالة ويسبب نزيفا في المعدة، وعموما لا ينصح باستخدام الخل عند وجود مشكلات واضطرابات في الجهاز الهضمي، والكبد والكلية. لذلك على كل من يعاني من مشكلة من هذه المشكلات، تجنب استخدام الخل في نظامه الغذائي". وتشير بافلوفا، إلى أنه يمكن استخدام ملعقة صغيرة من الخل مع السلطات مرتين أو ثلاث في الأسبوع فقط.

شاي أولونغ يقلل من خطر

الإصابة بارتفاع ضغط الدم!

بعد ارتفاع ضغط الدم عامل خطر يساهم في الإصابة بأمراض القلب، وثبت أن بعض العناصر الغذائية قادرة بشكل خاص على تقليل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وحددت الأبحاث مكونات معينة يمكن أن تساعد في درء خطر ارتفاع ضغط الدم. ويترجم شاي أولونغ - شاي صيني تقليدي مصنوع من أوراق نبات كاميليا سينينسيس - ضمن هذه الفئة. وفحصت دراسة نشرت في مجلة JAMA Network، الآثار طويلة المدى لشرب الشاي الصيني الأسود على مخاطر ارتفاع ضغط الدم. وضمنت الدراسة بعناية واستخدمت عددا كبيرا من الأشخاص (1507 شخصا تضمنت 711 رجلا و796 امرأة). وجمع الباحثون معلومات مفصلة عن استهلاك الشاي وأنماط الحياة الأخرى والعوامل الغذائية المرتبطة بمخاطر ارتفاع ضغط الدم. وأظهرت النتيجة أن أولئك الذين شربوا ما لا يقل عن 120 مل/يوم (نصف كوب) من الشاي الصيني الأسود لمدة عام، تقل لديهم مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 46% مقارنة بمن لا يشربون الشاي. وعلاوة على ذلك، بين أولئك الذين شربوا 120 إلى 599 مل/يوم (كوبان ونصف الكوب)، انخفض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 65%. وخلص الباحثون إلى أن استهلاك شاي أولونغ المعتاد بما لا يقل عن 120 مل/يوم لمدة عام واحد، "يقل بشكل كبير من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى الصينيين". وتشرح Mayo Clinic، "يمكن للكافيين أن يرفع ضغط الدم حتى 10 ملم زئبق لدى الأشخاص الذين نادرا ما يستهلكونه. لكن الأشخاص الذين يشربون القهوة بانتظام قد يعانون من تأثير ضئيل أو معدوم على ضغط الدم لديهم".



طائرات ورقية تملأ السماء خلال مهرجان الطائرات الورقية في هينيشو، شمال تايوان - ا ف ب

قرأت لك

الباذنجان

أكد عدد من الدراسات العلمية، أن للباذنجان الذي يُعد ضيقاً شبه دائم على موائد المطابخ العربية، فوائد صحية عديدة تجعل تناوله أكثر من مرة في الأسبوع، أمراً جيداً. وأشارت هذه الدراسات، إلى أن "الباذنجان" يُساعد في وقاية القلب من الأمراض؛ حيث يحتوي على توليفة من المغذيات منها فيتامين "B6"، والبوتاسيوم، والألياف، ومضادات الأكسدة التي تمنح قشرته اللون البنفسجي، وهي توليفة صديقة للقلب تحميه من الأمراض. كما أنه عامل مساعد في عملية التخسيس؛ لأن كل 100 جرام من الباذنجان بها 25 سعرة حرارية فقط، بجانب أنه غني بالألياف، مما يُساهم في الإحساس بالشبع وتحسين الإخراج، والتخلص من الدهون الزائدة في الطعام، وفق دراسات عديدة نُشرت في دورية "فود أند هانتكن".

وتساعد الصبغة البنفسجية التي تمنح قشرة الباذنجان لونها في الوقاية من عدة أنواع من السرطان؛ لأنها مصدر رائع لمضادات للأكسدة، كما أن الباذنجان يعالج نقص الحديد الذي يُسبب الأنيميا أو فقر الدم، بجانب تحسينه لكثافة العظام وحمايتها من الكسور؛ لأنه غني بفيتامين "ك".

سؤال وجواب

- كم يبلغ العدد من الرهط؟
- من 10 إلى 30 رهط
- من هي خطيبة النساء وهي ثاني امرأة بايعت الرسول صلى الله عليه وسلم في بيعة العقبة الثانية؟
- أسماء بنت يزيد بن السكن الأنصارية.
- على أي شيء أطلق العرب اسم الفرساد؟
- التوت.
- من هو الأديب العربي الذي نال جائزة نوبل للآداب عام 1988م؟
- نجيب محفوظ.
- ما المقصود بالعتفقه؟
- الشعر أسفل الشفة وفوق الذقن.

هل تعلم؟

- هناك نوع من النمل يشتهر باسم (النمل السفاح) وذلك لأنه يشن غارات على مستعمرات النمل المجاورة له حيث يقتل ملكاتها وينهب محتوياتها ثم يقتاد عددا من ذلك النمل ويجبره على العمل كمعيد لديه!
- لسان القط سلاحه الدائم فهو مملوء بغدد تفرز سائلاً يضمده جرحه عدة مرات حتى يلتئم.
- روى أحد الباحثين أنه سمع عن طائر قام بتجبير قدمه المكسورة باستعمال الطين وعبدان الحطب.
- أكبر جزء من فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها.
- عصير الفاكهة وحده يجب تناوله بسرعة فالانتظار يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تقصد بسرعه وأهمها الجزر.
- من خلال تحليل دموع البشر تبين أنها تحتوي على مواد كيميائية مسكنة للألم يفرزها المخ عندما يبكي الإنسان.
- إذا مات الفيل وهو واقف فإنه يظل واقفاً لبضع ساعات قبل أن يسقط أرضاً.
- زئير الأسد يمكن سماعه من على مسافة 8 كيلومترات.
- النعامة تعيش حتى 75 عاما وتظل قادرة على التكاثر حتى سن الخمسين.
- في مصر الفرعونية كان الأسبوع يتألف من 10 أيام.

قصة خداع الاسد

وصل إلى الغابة الجميلة اسد ضخيم الجسم كت اللبدة عيناه واسعتان وصوته عال يصم الأذان .. اتخذ من احد الكهوف الواسعة عرينا له وبعد ان افترشه رفع على بابه راية بيضاء كبيرة، استعجبت حيوانات القرية من ذلك لكنه طمأنهم وقال لهم انا لا أتناول غير النباتات فقط فقلبي لا يطاوعني على أكل لحوم اصدقائي الحيوانات ومعدتي مريضة لا تهضم اللحم وانا اخلد إلى النوم كثيرا جدا ولا وقت عندي للصيد، واحب ان اجلس في بيتي كثيرا فأرجو منكم ان تشرّفوني دائما بزيارتكم ومن لديه مشكلة أيضا تستطيع ان احلها له فقد كنت حكيم غابتي.

صدقت الحيوانات الطيبة الاسد المخادع ولدة اسبوع كانت الحيوانات تدخل عنده تزوره وتخرج سعيدة من تلك الزيارة حتى جاء وقت بدأت بعض الحيوانات تختفي شيئا فشيئا وبدأت الغابة تحس بالقلق.. منهم من يقول هاجرت ومنهم من يقول غادرت. لكن الثعلب المكار لم يقل شيئا بل بدأ في مراقبة بيت الاسد مراقبة جيدة حتى تأكد تماما ان هناك من يدخل ولا يخرج، ولان الاسد لم يكن نظيفا فقد كان ينهني من وجبته ويلقي العظام داخل الكهف بعيدا عن الاعين لكن ذلك لم يخف رائحتها العفنة وذهب الثعلب واخبر سكان الغابة بما يفعله الاسد المخادع.

اعتبت الافكار الحيوانات فيما يفعله بذلك الاسد ولم يجدوا الاجابة الا عند القط الذي قال: نقوم بزيارة جماعية للاسد ولن يستطيع ان يأكل منا احدا وأثناء ذلك دعوني استوضح الكهف بنفسي وبعد ان قاموا بتلك الزيارة تأكد للجميع انه ليس هناك من مخرج للاسد غير باب الكهف فقط، لذا استعد الجميع لتقديم بعض الهدايا المتواضعة للاسد فحمل كل منهم ما استطاع من حجارة واجتمعوا في مدخل الكهف بأعداد كبيرة وبأيديهم القوية وبقلوبهم الحزينة ورفضهم لوجود من يخدعهم اخذ الجميع في قذف الاسد بالحجارة وكلما انتهت اتوا بغيرها حتى امتلأ الكهف بها وأصبحت سدا يحول دون خروج الاسد بل لقد قام الفيل وبمعاونة اصحابه بحمل جذوع الاشجار القوية واغلاقها بها باب الكهف تماما وبعد ذلك بيومين كانت راحة الاسد الميت تعلن عن هزيمته شر هزيمة وسقوط رايته البيضاء على باب الكهف.

مساحة للتلوين

