

جامعة الإمارات تقدم مشاريع مبتكرة في الذكاء الاصطناعي والمياه في معرض جيتكس 2020



سعيد سرحان: النجومية السينمائية صعبة جداً في لبنان



تراجع مستويات الكولسترول السيئ يزيد خطر الإصابة بجلطة دماغية نرفية!

ضبط منتجات مجمدة مصابة بـ كورونا

أعلنت السلطات الصينية أمس الاثنين رصد فيروس كورونا المستجد في منتجات مجمدة مستوردة من أوروغواي والبرازيل، وذكرت لجنة الصحة المحلية في ووهان (وسط) عبر بيان أن عبوات لحم الخنزير البرازيلي المجمد ولحم البقر المستورد من أوروغواي جاءت إيجابية في اختبارات الحمض النووي التي أجريت في 5 ديسمبر (كانون الأول) بالمدينة. وهذه هي المرة الأولى التي يتم فيها اكتشاف آثار الفيروس التاجي في عبوات مجمدة مستوردة من أوروغواي في الصين. وأوضحت السلطات المحلية أنه تم اتخاذ إجراءات لوقف بيع اللحوم المصابة، مشيرة إلى أن نتائج اختبارات خضع لها المشات من الناقلين لهذه المواد جاءت سلبية. وفي الأشهر الأخيرة، اكتشفت الدولة الآسيوية آثاراً لكورونا في عدة منتجات مبردة، العديد منها كان من أمريكا اللاتينية، مما دفع بيكين لتشديد اللوائح الخاصة باستيراد المنتجات المجمدة. ومنذ بداية الجائحة سجلت الصين رسمياً 86 ألفاً و634 إصابة بالفيروس التاجي في أراضيها.

فنادق سويسرا بصدد شتاء قاتم بعد صيف راكد

تراجعت الإقامات الصيفية في فنادق سويسرا 41 بالمئة، وتبدو التوقعات قاتمة لموسم التزلج الشتوي إذ تنفي جائحة فيروس كورونا السائحين الأجانب ومن غير المرجح أن يملأ النزلاء السويسريون الغرف الخالية. وقال المكتب الاتحادي للإحصاء أمس الاثنين إنه في الفترة من مايو إلى أكتوبر تراجع معدل مبيت النزلاء من خارج سويسرا 75 بالمئة إلى 3.2 مليون نزيل مقارنة مع أكثر من 12.5 مليون ليلة مبيت في الفترة نفسها من العام السابق. وارتفع معدل المبيت الفندقي للنزلاء المحليين 3.9 بالمئة إلى 10.2 مليون، مع زيادة قوية على نحو خاص في زيارات المقيمين السويسريين في يوليو وأغسطس وسبتمبر عندما انقضت الموجة الأولى من إصابات كوفيد-19. وتباطأ تقضي الإصابات الجديدة وبدأت الناس داخل البلاد يتحركون بمزيد من الحرية.

فوائد عقلية وجسدية للمشي لمدة 30 دقيقة فقط في اليوم

يعد المشي واحداً من أفضل الطرق فعالية للحفاظ على اللياقة البدنية، والحصول على جميع الفوائد التي يمكن أن تبقى المرء في حالة صحية جيدة، إضافة إلى التغلب على الضجر الناتج عن رتابة الحياة في ظل جائحة كورونا. فيما يلي مجموعة من الفوائد التي ينطوي عليها المشي لمدة نصف ساعة يومياً بحسب ما أورد موقع "ميترو" الإلكتروني:

الحفاظ على اللياقة البدنية
المشي لمدة نصف ساعة فقط، خمسة أيام في الأسبوع يكفي لتحقيق أهداف التمرين الأسبوعية الموصى بها. وفقاً لمنظمة الصحة البريطانية، يجب على البالغين القيام بـ"150 دقيقة على الأقل من النشاط المعتدل الشدة في الأسبوع".

يمثل المشي نشاطاً سهلاً ومنخفض التأثير، وهو في متناول الجميع تقريباً، كما يوضح تومبيون بلات، مدير المناصرة والمشاركة في مؤسسة المشي الخيرية. The Ramblers

تحسين مرونة الجسم وتقوية المفاصل والعضلات وجد العلماء أن المشي المنتظم بشكل يومي، يساعد على تحسين مرونة الجسم بشكل كبير، لأنه ينطوي على تحريك عضلات كثيرة في الجسم، إضافة إلى أنه يزيد من قوة تحمل الجسم للنشاطات المجهدة، ويزيد من مرونة المفاصل.

تعزيز نظام المناعة
بحسب العديد من الدراسات يساعد المشي اليومي على تعزيز نظام المناعة في الجسم ويقلل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وأنواع معينة من السرطان. وقد وجدت العديد من الأبحاث بأن الأشخاص النشطين لديهم مخاطر أقل بنسبة 40% للإصابة بسرطان القولون مقارنة بالأشخاص غير النشطين، ومخاطر أقل للإصابة بسرطان الثدي والرئة.

تقوية القلب والربثتين وتحسين ضغط الدم يساعد المشي بوتيرة سريعة على التنفس بشكل أسرع، وتسريع ضربات القلب. وتشير الأبحاث إلى أن المشي السريع يمكن أن يساعد في تعزيز قوة القلب وتنظيم ضغط الدم في الجسم، وتحسين الدورة الدموية.

تعزيز المزاج
يساعد المشي في الهواء الطلق والتواصل مع البيئات الطبيعية على تحسين المزاج والشعور بالراحة والاسترخاء، وتقليل التوتر والاكتئاب والتعب.

أفضل تمرين
تعد عضلة السمانة من أهم العضلات في جسم الإنسان، حيث تمنح السائقين مظهراً جميلاً، وفي نفس الوقت تعمل على ضخ الدم من الأسفل إلى الأعلى. ولتعزيز قوة هذه العضلة الهامة في الجسم، لا بد من ممارسة تمارين رياضية محددة بانتظام، وتناول نظام



البروتينات أيضاً، مع تجنب دهون اللحوم الحمراء، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

تفادي الوزن

قال البروفيسور بيتر جريم إن العمل المنزلي يسبب تقشي جائحة كورونا قد يؤدي إلى زيادة الوزن، وذلك بسبب قلة الحركة وتناول الوجبات الخفيفة بكثرة مثل الشوكولاتة ورقائق البطاطس والحلويات، ما يتسبب في زيادة تراكم الدهون في الجسم. ولتجنب ذلك ينصح عالم التغذية الألماني باتباع جدول يومي واضح المعالم بحيث يتضمن تناول الوجبات في مواعيد محددة وثابتة، مع المواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية والرياضية. ومن المهم أيضاً اتباع نظام غذائي يقوم على الإكثار من الأغذية النباتية

كالخضروات والفواكه، والإقلال من الأغذية الحيوانية والدهون والسكريات. وفي حال تعذر ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، ينبغي مراعاة تناول الأغذية الغنية بفيتامين D المهم لصحة العظام وجهاز المناعة. وتعد أشعة الشمس المصدر الرئيسي لتكوين هذا الفيتامين، بينما تتمثل مصادره الغذائية في الأسماك كالسلمون والتونة والمحار وحليب البقر وكبد البقر والجبن والبيض والأفوكادو والفطر.

ماذا يفعل الضحك بجسمك؟

أصبح الإنسان يقضي وقتاً أطول وهو منهمك في ضغوط الدراسة أو العمل، خلال عصرنا الحالي، وهو ما قد يؤثر بشدة على مزاجه وحالته النفسية، ولذلك فهو يحتاج ما إلى ما يزيل عنه التوتر مثل اغتنام بعض الوقت للضحك والترجيع عن النفس. وبحسب الباحثة في علم النفس المعرفي بجامعة "غرينل" في ولاية أبوا، جانيت جيسبون، فإن الضحك ليس مفيداً للصحة النفسية فقط، بل يعود بالنفع أيضاً على الجسم أي أنه يقي من الإصابة باضطرابات عضوية خطيرة. وتشرح الأكاديمية الأمريكية، أن الضحك يحقق هذه الفوائد في الجسم، لأنه يحفز مناطق في الدماغ، وهذه المناطق مرتبطة على نحو وثيق بمشاعرنا ومعارفنا وتفاعلاتنا الاجتماعية. وأوردت الباحثة "على غرار ما ذكرت في كتابي المعنون بـ - مدخل إلى نفسية المزاج - ينظر الباحثون حالياً بإعجاب وإكبار إلى قدرة الضحك على تحسين صحة العقل والبدن". ويبدأ الإنسان عملية الضحك وهو ما يزال طفلاً في عمر مبكر، وهذا الأمر يساعده على تطوير العضلات في الجزء العلوي من الجسم. ويتعلق الأمر بتقوية عضلات الوجه، وهو ما يؤثر أيضاً على حركة العين والرأس والكتفين. وتشير الدراسات إلى أن الضحك يعمل على تحفيز عدة مناطق من الدماغ، مثل القشرة الحركية التي تتحكم في العضلات، إضافة إلى المنطقة التي تعرف بـ "الفص الجبهي" وتساعد على إدراك السياق الذي يوجد فيه الإنسان. فضلاً عن ذلك، يؤدي الضحك إلى تحفيز ما يعرف بـ "الجهاز الحويجي"، وهو مهم جداً في ضبط المشاعر الإيجابية لدى الشخص. وعندما يقوم الضحك بتحفيز هذه المسالك العصبية للمشاعر مثل المرح، فإنه يحسن المزاج ويجعل الاستجابة للتعب والإرهاق أقل حدة.

أدوية الحموضة... تحذير طبي من أقراص يتناولها الجميع

يعاني الكثير من الناس من حموضة المعدة، التي غالباً ما يتزايد الإحساس بها بعد تناول وجبة دسمة، لكن علاجها السهل من خلال تناول أقراص، دفع الكثيرين للإقبال عليها، دون أن يدركوا أن لها تأثيرات سلبية على صحتهم، في حال تم الإكثار من تناولها. وتعد هذه الأقراص، التي توقف إحساس الحرقنة الناتج عن انتقال حمض المعدة إلى مؤخره الحلق، من بين أكثر 10 أدوية يصفها الأطباء على مستوى العالم. لكن هناك مجموعة متزايدة من الأدلة تشير إلى أن أكثر أنواع أدوية حرقنة المعدة شيوفا، المعروفة باسم "مثبطات مضخة البروتون" (PPIs)، يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بمشاكل أخرى في المعدة. ويحذر الخبراء من أن الاعتماد المفرط على عقاقير مثبطات مضخة البروتون، مثل أوميبرازول ولاسوبرازول، يمكن أن يفسر الارتفاع الأخير في تشخيص متلازمة القولون العصبي. ويقول استشاري أمراض الجهاز الهضمي في مستشفى "يونيفرسيتي كوليدج" بلندن، الدكتور ريجان هايدري، إن هذه الأدوية تعمل بشكل جيد للسيطرة على الأعراض الأولية للحموضة، لكن الآثار طويلة المدى لها يمكن أن تكون ضارة. وتحول الحموضة المعوية، عندما ينتقل حمض المعدة، وهو أمر حيوي لتكسير وهضم الطعام، نحو الحلق، وتؤدي الأنظمة الغذائية الغنية بالأطعمة والمشروبات الحمضية، إلى تفاقم مشكلات الحموضة المعوية. ووجدت دراسة حديثة شملت 300 ألف مريض، أن تناول مثبطات مضخة البروتون لأشهر متتالية، ارتبطت بزيادة خطر الإصابة باضطرابات البطن بنسبة 65% في المرأة، والإسهال أكثرها شيوعاً، وفق ما ذكر موقع "ديلي ميل". ويضيف البحث إلى مجموعة متزايدة من الأدلة التي تشير إلى نفس الاتجاه. والمشكلة هنا تكمن في أن تلك الحبوب تقلل الحموضة في المعدة والأمعاء، فيقول هايدري: "نحتاج إلى بعض الأحماض في الأمعاء الدقيقة لقتل البكتيريا".

البطة الصفراء تجتاح شوارع تايلاند

تحول شكل "البطة الصفراء" إلى رمز للاحتجاجات التي تشهدها تايلاند، بعد أن استخدم متظاهرون البط القابل للنفخ لحماية أنفسهم من خراطيم المياه، التي لجأت إليها الشرطة الشهر الفائت لتفريقهم. وأصبحت بانوك تشهد إقبالاً كبيراً على إنتاج وشراء أشياء على شكل بطة صفراء، مثل القبعات والقمصان والأحذية. وكان من المفترض أصلاً أن تكون البطة القابلة للنفخ بمثابة "قارب" للنشطاء الذين أرادوا الاقتراب من البرلمان التايلاندي خلال مناقشته إصلاحات محتملة للدستور، نظراً إلى أنه يقع على ضفة نهر. لكن هذه المحاولة باءت بالفشل بفعل كثافة انتشار الشرطة، ولجؤتها إلى استخدام خراطيم المياه والغاز المسيل للدموع ضد الحشد. وسرعان ما انتشرت على شبكة الإنترنت صور المحتجين وهم يحتمون بالراكب الصفراء، وهي على شكل بطة، ويستخدمونها دروعاً. ومنذ ذلك اليوم في منتصف نوفمبر، أصبحت البطة الصفراء رمزا للاحتجاجات التي تهب تايلاند منذ أشهر، وترفع مطالب إصلاحية. وفي أيام قليلة، انتشرت بكثافة لدى الباعة الجائلين أغراض من كل الأنواع تستوحى البطة. وقالت بائعة فقاعات الصابون، راتيكان سايبهور: "نريد أن نجعل التظاهرات حافلة بالأفكار الإبداعية التي تظهر ميلنا إلى الاحتجاج بسلام ودون عنف"، وفق ما ذكرت وكالة فرانس برس. يذكر أن هذه ليست المرة الأولى التي يُستخدم البط الأصفر رمزا للتحدي والاحتجاج، ففي عام 2013، عُرضت في ميناء هونغ كونغ منحوتة للفتان الهولندي فلورنتين هوفمان على شكل بطة قابلة للنفخ، يبلغ ارتفاعها 16 متراً، وسرعان ما أصبحت محوراً للجدل.

دراسة: الحياة الصحية تنقذ الآلاف من السرطان

توصلت دراسة بريطانية حديثة إلى أن أكثر من 2500 شخص في الأسبوع يمكنهم تفادي الإصابة بالسرطان إذا قاموا بتغييرات في نمط حياتهم، مثل انخفاض معدلات التدخين وارتفاع معدلات البدانة، يمكن أن تتجاوز ووفقاً لتقرير جديد صادر عن مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، يمكن تفادي ما يقرب من 40% من حالات السرطان التي جرى تشخيصها في المملكة المتحدة كل عام. ويعتبر التدخين أكبر سبب للسرطان يمكن تفاديها، يليه الوزن الزائد والتعرض المفرط لأشعة الشمس فوق البنفسجية، وشرب الكحول، وتناول



زيت بذر الكتان يعد من النوبات القلبية

أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن زيت بذر الكتان يوفر العديد من الفوائد الصحية، نظراً لاحتوائه على الكثير من المكونات والعناصر الغذائية المفيدة للجسم مثل الأحماض الدهنية أوميغا 3 والفيتامينات ومضادات الأكسدة. يعتمد التأثير الإيجابي لزيت بذر الكتان على التوازن المثالي للأحماض الدهنية غير المشبعة، مثل حمض ألفا لينولينيك أوميغا 3، والذي تصل نسبته إلى 70% والأحماض الدهنية أوميغا 6. وأكدت الجمعية الألمانية للتغذية على أن النسبة العالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة من الأحماض الدهنية غير المشبعة تساعد في تجنب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما إنها تحد من مخاطر الالتهابات والنوبات القلبية، وتعمل الأحماض الدهنية غير المشبعة أيضاً على تنظيم مستويات الكوليسترول وضغط الدم. وتعد الفيتامينات من العناصر الغذائية الهامة في زيت بذر الكتان، وتظهر أهمية هذه الفيتامينات في بناء الخلايا ووظائف الجهاز العصبي وتخثر الدم.

منوعات الفكر

شؤون محلية



نظمتها افتراضياً وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي بالتعاون مع جامعة الإمارات

منتدى الوعي السياسي لطلبة الجامعات يبحث الوعي ببرنامج تمكين المجلس الوطني الاتحادي والاستعداد للخمسين

• زكي أنور نسيبة: المنتدى يعزز وعي الشباب بالبرنامج

• طارق هلال لوتاه: المنتدى منصة لفتح الأفق أمام الشباب لاستشراف المستقبل والمساهمة في مسيرة الارتقاء بالعمل البرلماني



في حين تحدث الدكتور أحمد المنصوري رئيس قسم الإعلام والصناعات الإبداعية حول الإعلام والنشافة البرلمانية ومسؤوليات الحاضر ورهانات المستقبل، حيث تطرق إلى الدور الكبير الذي قام به الإعلام الوطني في زيادة الوعي السياسي منذ انطلاق برنامج المشاركة في انتخابات المجلس الوطني الاتحادي. وكذلك تعريف ببرنامجه التدريجي في المشاركة السياسية من خلال إطلاق مبادرات التوعية المستقبلة التي يتطلع المجلس لتحقيقها وفقاً لرؤية الإمارات 2071. وأوضح أن استراتيجية المجلس وضعت لدعم توجهات وفكر القيادة الرشيدة في تحقيق مصلحة الوطن والمواطنين، ومواكبة التطور الذي تشهده الدولة، وتعزيز مكانة الدولة عالمياً، ومواكبة توجهات الحكومة في استشراف المستقبل والاستعداد والتخطيط له واتخاذ الإجراءات والسياسات اللازمة، من خلال ممارسة اختصاصاته التشريعية والرقابية والدبلوماسية البرلمانية. فيما تحدثت الدكتورة سعاد العريمي رئيس قسم الحكومة والجمع بجامعة الإمارات في ورقة عمل بعنوان "الوعي بالمشاركة وبرنامجه التمكيني: رؤية واعدة" حول الوعي السياسي الموجه وأهدافه وكيف يتكون وعلاقته بالمواطنة، ودوره في المجتمعات الحديثة، كما تطرقت إلى دور المجلس الوطني الاتحادي في خلق الوعي السياسي، وسعي الدولة لتمكين السياسي وتمكين الشباب، وسلطت الضوء كذلك على الرؤية الواضحة في تمكين المجلس الوطني الاتحادي والإنجازات المتوقعة.

دولة الإمارات في الماضي والحاضر هي مسؤولية كل فرد منا، لترسم ملامح الخمسين عاماً المقبلة، ونسهم في تعزيز مسيرة التنمية وترسيخ ريادة الدولة عالمياً، وصولاً إلى تحقيق المراكز الأولى عالمياً بحلول الذكرى الثمونية لتأسيس دولة الإمارات. وأضاف معاليه: إننا نتطلع إلى هذا المنتدى من خلال تواجد نخبة من الخبراء والسياسيين، وراء الفكر، مشاركة الأفكار والتجارب وتبادل الرؤى والخبرات إلى الإسهام في تعزيز وعي الشباب ببرنامج تمكين المجلس الوطني الاتحادي والاستعداد للخمسين. وقال سعادة طارق هلال لوتاه، وكيل وزارة الدولة لشؤون المجلس الوطني الاتحادي في كلمته التي ألقاها في هذه المناسبة: "تأتي انطلاقة أعمال الدورة التاسعة للمنتدى ببناء الوعي السياسي لطلبة الجامعات اليوم بشكل افتراضي وفي ظل هذه الظروف، ليواصل المنتدى مكانته كمساحة تفاعلية تربط طلبة الجامعات بالمتخصصين والخبراء، وللمشاركة الأفكار والرؤى التي تفتح أمام الشباب الآفاق لاستشراف المستقبل والمساهمة بفاعلية في صناعة العدا، لأن الشباب كانوا وسيظلون الركيزة الرئيسية في صناعة المستقبل وتحقيق تطورات القيادة الرشيدة التي ترى أن الشباب هم الشرارة الأعلى التي تمسكها والتي من خلالها تسابق الأمم وتحقق الغايات". وأضاف سعادته: "يكتسب المنتدى هذا العام أهمية كبيرة حيث أنه يتزامن مع احتفالات دولة الإمارات بالذكرى 49



في عملية دقيقة تجرى لأول مرة في المنطقة صحة تحقق إنجازاً طبياً بنجاحها

في علاج مولود كان يعاني من تشوهات خلقية في القلب

حققت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" إنجازاً طبياً مهماً بعد نجاحها في علاج مولود كان يعاني من عدة تشوهات خلقية معقدة في القلب تمثلت في عدم وجود حاجز بين البطينين والأذنين، ووجود انعكاس في شرايين القلب، وتضييق حاد في الشريان الرئوي، ووجود صمام واحد يفصل بين البطينين والأذنين بدلاً من وجود صمامين. وتعد هذه العملية التصحيحية المعقدة، الأولى من نوعها التي تجري في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتمت بنجاح على أيدي فريق طبي متخصص في مدينة الشيخ خليفة الطبية، التابعة لشركة "صحة" ، باستخدام أحدث أجهزة التصوير وتقنية الطباعة ثلاثية الأبعاد لتشخيص المريض بدقة، ووضع خطة جراحية مناسبة. وأكدت الدكتورة مريم بطي المزروعى، المدير التنفيذي لمدينة الشيخ خليفة الطبية، أن جراحة القلب للأطفال هي إحدى التخصصات النادرة التي تجربها مدينة خليفة الطبية، ونفخر بوجود فريق طبي متخصص وتميز لإجراء عمليات جراحية دقيقة للقلب. وقالت إن عملية تصحيح القلب من العمليات المعقدة، وأجريت لأول مرة في دولة الإمارات، إذ لا يتم إجراؤها عادة إلا في مستشفيات متخصصة. والحمد لله - نجح الفريق الطبي المعالج، في مدينة الشيخ خليفة الطبية في علاج حالة الطفل آدم الذي يبلغ من العمر عدة شهور، وتكلت العملية التي استمرت نحو 16 ساعة متواصلة بالنجاح.

جامعة الإمارات تقدم مشاريع مبتكرة في الذكاء الاصطناعي والمياه في معرض جيتكس 2020



العلاوة على ذلك، وحققنا العميق واقتراح الحلول المناسبة. وتم معاينة واختبار صلاحية النماذج العددية الإقليمية والمحلية بمقارنة النتائج مع القياسات المأخوذة من أبار مراقبة المياه الجوفية، وفي بعض المناطق وضعت حلولاً جذرية مستدامة للتعامل مع المياه المتجمعة في المناطق المنخفضة طبوغرافياً في مناطق الامتدادات العمرانية لمدينة أبوظبي عن طريق تحويلها لبحيرات وتخزين وحداق نباتية للأغراض الترفيهية والتعليمية. وتأتي مخرجات المشروع مع قاعدة البيانات السهلة التحديث ليوفر حلول جذرية تختصر الوقت والجهد ويوفر سبيلاً لاستغلال الأمثل للأراضي والموارد المائية، كما هدف المشروع إلى تحديد مصدر المياه في المناطق الرطبة في السبخة وتوفير حلول مستدامة لجميع المشاكل البيئية المترتبة عليها.

عنا في بيئات داخلية مختلفة مثل المنازل والمدارس ومراكز التسوق وأماكن العمل، ويعد أحد أهم عناصر هذا الحل هو السماح مستخدميه هذا لنظام بالوصول إلى نماذج مبرمجة بالذكاء الاصطناعي من السحابة، واستخدامهم حسب الحاجة دون تدريب مسبق للأفراد ويتم تسهيل هذا النهج القائم على السحابة عن طريق نشر نماذج مبرمجة لأماكن داخلية محددة، والتي يتم الحصول عليها في وضع عدم الاتصال. واستعرض "المركز الوطني للمياه والطاقة" في جامعة الإمارات مشروع "دراسة الحلول الغير تقليدية المستدامة لتصريف مياه الأمطار في المناطق الحضرية" بالتعاون مع بلدية أبوظبي المتمثلة في مجال تصريف مياه الأمطار وأنظمة التحكم في المياه الجوفية، بإشراف البروفيسور محسن شريف - مدير المركز، وفرق البحث المكون من الدكتور عمر الحجروبي - ممثل عن بلدية أبوظبي، والأساتذة الدكتور أحمد سيف النصر ممثل عن المركز الوطني للمياه والطاقة في الجامعة. وأوضح الأستاذ الدكتور محسن شريف مدير المركز الوطني للمياه والطاقة "يهدف المشروع إلى إيجاد حلول غير تقليدية لتجمعات مياه الأمطار في الأماكن الحضرية التي لا تمتع بشبكة تصريف امطار، عن طريق ضخها لخزان صخبر بجوار بئر حقل في الخزانات العميقة دون أي آثار بيئية، كما ويستفيد من هذا المشروع كل السكان والمزارعين في تلك المناطق، كما أن وجود البحيرات الترفيهية والحدائق النباتية التعليمية

في مجال تقنية المعلومات، والذكاء الاصطناعي وعلوم المياه والطاقة والعلوم الصحية. حيث عرض مشروع مبتكر في مجال الذكاء الاصطناعي بعنوان "كرسي متحرك يتحكم فيه الدماغ مع نظام ملاحظة داخلية مستقل بمساعدة الحوسبة السحابية للأشخاص الذين يعانون من إعاقة حركية شديدة"، عبر عرض فيديو محاكاة تعريف الضفائر التي يتمتع بها هذا الكرسي المتحرك الذكي وكيفية تطويره، ويتحكم فيه الدماغ مع نظام ملاحظة داخلية مستقل للأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في الوظائف الحركية. من إنجاز فريق كلية تقنية المعلومات، المكون من "الدكتور عبد الرحمن لكص- قائد الفريق، والدكتور عبد القادر نصر الدين بلقاسم والدكتور فكري خرياش، ودكتور الدكتور عبد الرحمن لكص" تتمثل الفائدة الرئيسية لهذا النظام في السماح للأشخاص الذين يعانون من إعاقة حركية شديدة بالتنقل بحرية في البيئات الداخلية المحروقة أو غير المحروقة من خلال BCI P300 مع الحد الأدنى من التعليمات. كما يمكن نظامنا المقترح من توسيعه ليشمل تطبيقات أخرى مثل تحسين استقلالية الأشخاص القادرين الذين لديهم حركة محدودة بسبب عمرهم أو تحسين أداء المشاركين في الأنشطة الترفيهية المختلفة كما يسمح هذا النظام، المثبت على كرسي متحرك، للمرضى بغض النظر عن مستوى ضعفهم، بالتنقل بحرية ودون

•• العين - الفجر •• تشارك جامعة الإمارات العربية المتحدة في فعاليات معرض جيتكس 2020 حيث شهد جناح جامعة الإمارات إقبالاً من الزائرين والشركات وعدد من المستثمرين للإطلاع على أحدث المشاريع البحثية التي قدمها باحثو الجامعة في مجالات تقنية المياه والذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي الذاتي، وتقنيات الروبوتات وعلوم المياه والطاقة، وأتت مشاركة الجاه الإمارات المستمرة في معرض جيتكس في إطار إبراز أهمية مستوى المشاريع العالمية المعرضة في جناح الجامعة، وأهمية استحداث خدمات ومنتجات تقنية وتكنولوجية تعزز من التحول إلى مجتمع المعرفة والتحول الرقمي لتعزيز التنافسية وجودة الحياة في مختلف القطاعات وأبرزها لهذا القطاع الصحة والمياه والطاقة عبر ابتكار تقنيات جديدة تعزز من استخدام وتطبيق الذكاء الاصطناعي في التعليم الإلكتروني وأحدث ما توصل له الباحثين من أعضاء هيئة التدريس وطلبة الدراسات العليا لمشاريعهم ونتائج أبحاثهم العلمية والتطبيقية وعرض الإنجازات الجامعة في مجالات تقنية المياه وتعزيز التعاون والشراكات مع المؤسسات الكبرى العالمية والشركات والمستثمرين وبما يعكس إيجابا على ترسيخ مكانة دولة الإمارات العربية المتحدة في صناعة التكنولوجيا والمعرفة والابتكار في عالم تقنية المعلومات. جدير بالذكر، أن الجامعة تشارك في جيتكس هذا العام بعدة مشاريع مبتكرة

مستشفى توام يشارك في القمة العالمية للأمن الغذائي

دبي خلال الفترة من (29-30 نوفمبر 2020)، وذلك من خلال تقديم محاضرة بحثية بعنوان "مدل انتشار زيادة الوزن والسمنة وعوامل الخطر المرتبطة بها بين أطفال المدارس والمراهقين في مدينة العين، الإمارات العربية المتحدة" ألقته اختصاصية التغذية العلاجية عائشة عبدالله الملا من وحدة البحوث التغذوية تحت إشراف: "بناء أنظمة غذائية مرنة ومستدامة"، هذا واستعرض



المتقى عدداً من المبادرات التي تهدف لمواجهة التحديات التي أثارها جائحة كوفيد 19 ومن أهمها تحديات سلسلة الإمداد الغذائي، فضلاً عن الأفكار والممارسات التي تساعد على بناء أنظمة غذائية مرنة ومستدامة، بالإضافة إلى موازمة التشريعات والمواصفات الغذائية للمساهمة في خفض فقد وهدر الأغذية استخدام التقنيات الحديثة في الإنتاج الزراعي لزيادة الإنتاج والإنتاجية.

•• العين - الفجر •• شاركت إدارة التغذية المجتمعية من خلال وحدة البحوث التغذوية في مستشفى توام، أحد منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية - "صحة" في القمة العالمية للأمن الغذائي، والتي عقدت تحت مظلة الدورة الرابعة عشر لأوندر دبي العالمي لسلامة الأغذية والذي نظمته بلدية

من جانبه قال الدكتور لاسزلو كيرالي، استشاري جراحة القلب، ومدير الشؤون الطبية في مدينة الشيخ خليفة الطبية التابعة لشركة "صحة" الذي قاد فريقاً من المختصين، إنه تم الاستعانة بالطباعة ثلاثية الأبعاد، وهي تقنية طبية متطورة تتمحور حول المريض، وتستخدم البيانات الضخمة والبرامج والأجهزة الحديثة، إلى جانب استخدام أحدث أجهزة التصوير والتقنيات المتطورة في إجراء الفحوصات اللازمة لحالة الطفل آدم. وأضاف أنه عندما قرر الفريق الطبي إجراء عملية في القلب للطفل آدم، تم تصميم نموذج قلبيه بالطباعة ثلاثية الأبعاد، أظهر هذا النموذج التشريح العملي لقلب المرض والأوعية الدموية، مما مكّن الفريق الطبي المعالج أن يضع الخطة التي تحاكي العديد من الاستراتيجيات، قبل البدء في إجراء العملية للطفل. وأوضح أن نموذج الطباعة ثلاثية الأبعاد هي تقنية طبية متطورة تساعد بشكل كبير المرضى ذوي الحالات الأكثر تعقيداً، مثل حالة الطفل آدم، إذ تتيح هذه التقنية للفريق الطبي المعالج وضع خطط مختلفة قبل العملية للتعامل مع الحالة، مما يزيد من نسب النجاح في أثناء الجراحة الفعلية من خلال وجود النموذج ثلاثي الأبعاد في غرفة العمليات إلى جانب الفريق الطبي. وقال الدكتور لاسزلو كيرالي إنه بعد الانتهاء من العملية المعقدة تم توصيل الطفل آدم بجهاز "الأكمو" وهو جهاز يعمل عمل الرنتين والقلب، في أن واحد، بهدف إراحة القلب بعد العملية الطويلة والمعقدة واستمرار العمل بواسطة الجهاز لنحو 200 ساعة، لضي فيها الطفل العناية والمتابعة، إلى أن تم بعد ذلك فصل جهاز "الأكمو" وبدأ قلب الطفل ينبض لوحده واستطاع القلب القيام بوظائفه المعتادة على أكمل وجه. وأضاف استشاري جراحة القلب، في مدينة الشيخ خليفة الطبية، إلى أن الطفل آدم بقي في المستشفى قرابة 3 أشهر تلقى خلالها الرعاية الطبية الخاصة لثل حالته، حتى شفى الطفل تماماً وعاد إلى أهله وأعاد لهم الفرحة بعودته سالماً معافى. من جانبه أشاد والد الطفل آدم بالحرافية التي امتاز بها الفريق الطبي المعالج لطفله، وبالعناية والرعاية التي تلقاها في قمتها مدينة الشيخ خليفة الطبية للطفل خلال رحلة علاجه التي تكللت بالنجاح التام بحمد الله. وقال : إن عملية تصحيح القلب لطفله من العمليات الدقيقة جداً والتي لم يجد مستشفى في المنطقة يقوم بها لكن براعة الفريق الطبي من استشاري القلب والجراحين في مدينة الشيخ خليفة الطبية أُنقذت الطفل وأجرى له المختصون العملية بنجاح، حيث تقوم في الوقت الراهن بمراجعات دورية للاطمئنان على وضعه الصحي، كما يقوم المختصون في قسم القلب بالتواصل معنا باستمرار للاطمئنان على صحة آدم. من جانب آخر قدمت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" الرعاية الصحية لنحو 107 آلاف طفل في جميع مرافقها الصحية، في الفترة من بداية العام 2019 وحتى نهاية أكتوبر 2020، منهم 61.115 طفلاً خلال العام 2019، و 45.863 طفلاً في الفترة من يناير وحتى نهاية أكتوبر من العام الجاري 2020.

منوعات العقل

23

حلّ بحث جديد بيانات مأخوذة من مئة ألف مشارك تقريباً، واكتشف أن تراجع مستويات البروتين الدهني المنخفض الكثافة، أو الكوليسترول السيئ، بدرجة فائقة يزيد خطر الإصابة بجلطة دماغية نزفية! وتكثر على الإنترنت المقالات والدراسات العلمية التي تحذر المستهلكين من مخاطر ارتفاع الكوليسترول. وسواء كان الكوليسترول السيئ مسؤولاً عن زيادة مخاطر أمراض القلب والوفاة المبكرة، أو كان ارتفاع مستويات الكوليسترول الجيد مرتبطاً بزيادة مخاطر النوبات القلبية والوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، يبدو أن فائض الكوليسترول يتزامن مع تدهور الصحة. لكن هل يمكن أن تتأثر صحة القلب والأوعية الدموية سلباً بتراجع الكوليسترول الفائض أيضاً؟ طرح بعض الباحثين هذه الفرضية حديثاً.

الاعتدال والتوازن في التغذية يساهمان في تحديد معدلاته

تراجع مستويات الكوليسترول السيئ يزيد خطر الإصابة بجلطة دماغية نزفية!



وعدما تراوحت معدلات الكوليسترول بين 70 و99 ملغ/ديسليتر، ديسليتر، بقي خطر الإصابة بجلطة على حاله لدى المشاركين. ويوضح غاو: (تقليدياً، لطالما اعتُبر مستوى الكوليسترول السيئ الذي يفوق عتبة 100 ملغ/ديسليتر مثالياً لعامة الناس، لكن يجب أن يقل عن هذا المعدل إذا كان الفرد أكثر عرضة لأمراض القلب. لاحظنا أن خطر الإصابة بجلطة دماغية نزفية زاد حين بلغت مستويات الكوليسترول السيئ 70 ملغ/ديسليتر. من المتوقع أن يؤدي هذا الاستنتاج، إذا تأكد، إلى تداعيات بارزة على مستوى الأهداف العلاجية. مثل معظم القواعد الغذائية الشائعة، ويبقى الاعتدال والتوازن أساسيين عند تحديد العتبة المثالية لمستوى الكوليسترول السيئ. بالتالي، يجب ألا يكون هذا المعدل مرتفعاً أو منخفضاً بدرجة فائقة. لكن إذا كنت أكثر عرضة للجلطات الدماغية النزفية بسبب تاريخك العائلي أو عوامل خطر مثل ارتفاع ضغط الدم والإفراط في شرب الكحول، فقد ترغب في مراقبة مستويات الكوليسترول السيئ لديك عن كثب). وتعليقاً على نقاط قوة الدراسة، تقول الاعتدال والتوازن في التغذية يساهمان في تحديد معدلات الكوليسترول (ارتكزت هذه النتائج على دراسة واسعة.

الباحثون مستوى الكوليسترول السيئ لدى المشاركين قبل بدء البحث، ثم سنوياً على مدار 9 أعوام. واستناداً إلى بيانات مستخلصة من السجلات الطبية للمشاركين، درس العلماء الرابط بين مستويات الكوليسترول السيئ وخطر الإصابة بجلطة دماغية نزفية، مع مراعاة عوامل مؤثرة أخرى مثل الجنس، والعمر، وضغط الدم، وأدوية أخرى. وزاد خطر الإصابة بجلطة دماغية نزفية عندما كانت مستويات الكوليسترول أقل من 70 ملغ/ديسليتر، مقارنة بما حصل عند تسجيل هذا المعدل وما فوق.

أردنا توسيع معارفنا في هذا المجال عبر تحليل الموضوع ضمن مجموعة واسعة واستعمال قياسات متنوعة من الكوليسترول السيئ لرصد التغيرات مع مرور الوقت). وحلل غاو وزملاؤه وضع 96043 مشاركاً لم يحملوا أي تاريخ بالجلطات الدماغية أو النوبات القلبية أو السرطان في بداية الدراسة. وقاس

وذكرت دراسة في مجلة (ميدكل نيوز توداي)، في وقت سابق من هذه السنة، أن تراجع مستويات الكوليسترول بدرجة فائقة يزيد خطر الجلطات الدماغية النزفية لدى النساء بعد عمر الخامسة والأربعين. كذلك، نُشرت دراسة واسعة في مجلة (نيورولوجي)، وأكدت الفكرة القائلة إن قلة الكوليسترول السيئ تزيد مخاطر الجلطات الدماغية لدى الرجال والنساء معاً. وكانت الدراسة بقيادة شيانغ غاو، الأستاذ المساعد في العلوم الغذائية ومدير مختبر علم الأوبئة الغذائي في جامعة ولاية بنسلفانيا.

الكوليسترول المعتدل هو الحل! وأوضحت شاوران ما، وهي طالبة في قسم العلوم الغذائية بجامعة بنسلفانيا والمرشدة الأولى على الدراسة:

الجلطة الدماغية

كذلك، ارتفع احتمال التعرض لجلطة دماغية نزفية حين كانت مستويات الكوليسترول السيئ أقل من 50 ملغ/ديسليتر بنسبة 169 في المئة، مقارنة بما حصل حين تراوحت تلك المستويات بين 70 و99.



علاج فقر الدم المنجلي بالخلايا الجذعية والعلاج الوراثي

أشار خبير طبي بارز، من كليفلاند كلينك للأطفال بالولايات المتحدة، إلى أن الخلايا الجذعية والعلاجات الوراثية يمكن أن تؤدي إلى تحسين حياة أكثر من 20 مليون شخص حول العالم ممن يعانون مرض فقر الدم المنجلي الوراثي.

الاهتمام بثلاثة جوانب رئيسية أثناء التعامل مع المرض: فعلى المريض أولاً الحرص على التواصل الدائم مع طبيب الرعاية الأولية والأطباء المتخصصين، خاصة فيما يتعلق بحماية الأطفال حديثي الولادة والرضع. والأمر الثاني يتمثل بضرورة اهتمام الأباء بالعمل مع المدارس والعلمين؛ لتطوير خطط تعليمية فردية لأطفالهم، أما الجانب الثالث فيمكن مع تعامل الأسر مع التحديات النفسية المرتبطة بالتعامل مع أحد أفراد الأسرة المصابين بالمرض مدى الحياة.

يمكن أن يساعد على منع خلايا الدم الحمراء من التحول إلى الشكل المنجلي. لكن على الرغم من التقدم المحرز في العلاج الطبي، يتمثل أحد أكبر التحديات التي تواجه الأسر في التحكم في الأعراض اليومية لمرض فقر الدم المنجلي، لا سيما لدى الرضع والأطفال.

الوجهين، ما يصعب مرورها في الأوعية الدموية، وقد يؤدي هذا إلى حدوث ألم وتلف في الأعضاء. معاناة كبيرة ويعاني أكثر من 20 مليون شخص في أنحاء العالم الإصابة بفقر الدم المنجلي، وفقاً للمعهد الوطني الأمريكي للقلب والرئة والدم. وتشير مؤسسة فقر الدم المنجلي الأمريكية إلى أن أكثر من 250 مليون شخص في جميع أنحاء العالم لديهم طفرة جينية في الخلايا المنجلية، ما يعرض أطفالهم لخطر انتقال هذه الطفرة. وتنتشر الخلايا المنجلية في منطقة الشرق الأوسط وجنوب آسيا وإفريقيا وأمريكا اللاتينية والبحر الأبيض المتوسط.

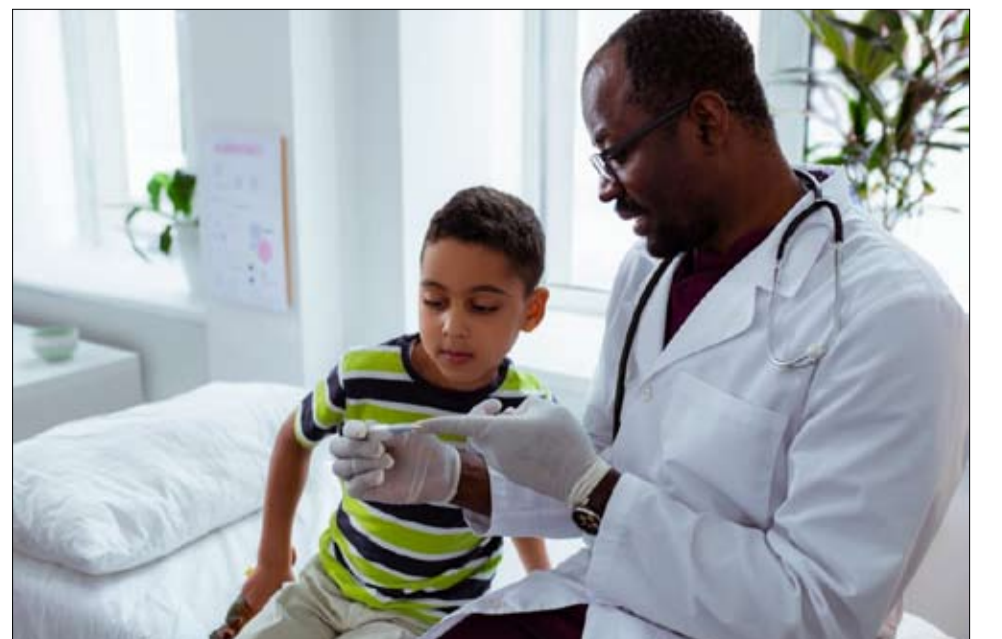
العلاجات الجديدة لفقر الدم المنجلي تشمل العلاجات الجديدة الواعدة كلاً من زرع الخلايا الجذعية المأخوذة من نخاع عظمي لشخص سليم، والتي بإمكانها أن تنتج خلايا دم حمراء طبيعية، بالإضافة إلى العلاج الوراثي؛ عن طريق إزالة الجين المرضي أو إنتاج كمية أكبر من الهيموغلوبين الجنيني. وتتسم خلايا الدم الحمراء لدى المصابين بهذا المرض، الذي عادة ما يُكتشف لدى الأطفال حديثي الولادة، بالشكل المنجلي الهلالي، بدلاً من الشكل الطبيعي مقعر بالولايات المتحدة.

يوجد (تقدم مُحرز في علاج مرض فقر الدم المنجلي)، يتمثل في العلاجات الناشئة باستخدام الخلايا الجذعية والمورفات، ما من شأنه (المساعدة على تقليل الاختلاطات المرضية المصاحبة لفقر الدم المنجلي وتمكين المرضى من التمتع بصحة أفضل لأمد تمتد لسنوات)، بحسب الدكتور رايف تلاتي، المختص في تقويم العظام بقسم أمراض الدم وأورام الأطفال في مستشفى كليفلاند كلينك للأطفال بالولايات المتحدة.

3 جوانب رئيسية ينبغي التنبيه لها يؤكد الدكتور تلاتي أنه ينبغي لمرضى الخلايا المنجلية



علاج فقر الدم المنجلي بمقاير متطورة هذا وتتوفر مجموعة واسعة من العلاجات التي تساعد على تقليل الألم لدى المصابين بالمرض، في حين تستمر التجارب السريرية على علاجات أكثر تقدماً وفعالية. ويمكن للنبسلين، على سبيل المثال، أن يقلل من حدوث العدوى، ويساعد هيدروكسي يوريا في الحفاظ على الشكل الكروي لخلايا الدم الحمراء، كما يمكن للحمض الأميني (غلوتامين- ل) أن يساعد خلايا الدم الحمراء على استعادة مرونتها. علماً بأن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية كانت قد وافقت حديثاً على عقارين جديدين لعلاج فقر الدم المنجلي، هما crizanlizumab-tmca، وهو تغذية وريدية يمكن أن تمنع الألم أو تحد منه، و voxelotor الذي



منوعات الفجر 26

دعت الشيخة بدور بنت سلطان القاسمي رئيس مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع) قادة ورواد الأعمال على مستوى العالم إلى تبني وتنفيذ المزيد من المشاريع الإنسانية لخدمة المجتمعات وتوفير الخدمات الأساسية لكافة الفئات بدون استثناء وتعزيز قدرتها على المساهمة في التنمية الشاملة.

وأشارت الشيخة بدور القاسمي إلى أن الثقافة المسؤولة لرواد الأعمال التي تركز على التوازن بين المنفعة العامة من المشاريع وتحقيق الأرباح اللازمة لاستمرارها تسهم بتجاوز الأزمات التي أنتجت الأحداث العالمية الأخيرة من ناحية وحماية مكتسبات الشعوب وترسيخ قيم العدالة من ناحية ثانية.

جاء ذلك خلال فعاليات اليوم الأول من مهرجان الشارقة لريادة الأعمال التي انطلقت أمس الأول وينظمها مركز الشارقة لريادة الأعمال /شراع/ عن بعد وبشكل استثنائي لهذا العام وتستمر حتى ١٠ ديسمبر الجاري بمشاركة أكثر من ٥٠ متحدثاً يمثلون نخبة من الخبراء الدوليين وصنّاع التغيير الشباب ورواد وقادة الأعمال.

(شراع) يدعو إلى تعزيز قدرة المجتمعات على المساهمة بالتنمية



المباشر استمر في الشارقة 10 جلسات حوارية و5 ورش عمل إلى جانب 5 جلسات رئيسية ملهمة ويمكن الاطلاع عليها من خلال الموقع الإلكتروني عبر الرابط: <https://hopin.com/events/sharjah-entrepreneurship-festival>. كما يمكن متابعة آخر المستجدات حول جدول أعمال المهرجان من خلال متابعة حسابيه على مواقع التواصل الاجتماعي /فيسبوك، إنستغرام، تويتر ولينكد إن/ @SharjahEF أو عبر زيارة الموقع الإلكتروني www.sharjahef.com

العوامل السلبية التي تؤثر على كوكب الأرض وسكّانة مثل التغير المناخي وعدم المساواة الاقتصادية والتفاوت في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية والتعليم .. مشيرة إلى أن كل شخص في هذا العالم يستطيع أن يصنع التغيير بالتعاون مع الجهات التي تشاركه الطموح والأحلام. ويتضمن مهرجان الشارقة لريادة الأعمال 2020 الذي ينظم بالشراكة مع "سحاب للحلول الذكية" وبشراكة استراتيجية مع شركة "سلطان بن علي العويس للعقارات" وبدعم مكتب الشارقة للاستثمار الأجنبي

ومتغيرات الاقتصاد العالمي إلى جانب رفع جوهريتها لدخول عالم الأعمال بأفكار وابتكارات جديدة تشكل قيمة اقتصادية واجتماعية تصاف لثقافة ونهج العمل الاقتصادي فرواد الأعمال اليوم يقودون التغيير في العالم وذلك بسبب الدور الكبير للمشاريع الناشئة والشركات الصغيرة والتوسّط في تحسين مستويات المعيشة ورفع القدرة الشرائية للأفراد والحد من مستويات البطالة التقليدية والتقنية. من جانبها أكدت نجلاء المدغ المدير التنفيذي لمركز الشارقة لريادة الأعمال أن المهمة الأساسية أمام رواد الأعمال اليوم هي مواجهة كافة

بالتغيير لدى رواد وقادة الأعمال في العالم أجمع.. اليوم يجب أن ن فكر في التنمية المستدامة التي تشمل الاقتصاد والمجتمع معا وتحفظ البيئة الموارد للأجيال القادمة ويجب أن ن فكر في مستقبل أكثر تشاركية يتعاون فيه الاقتصاديون والاجتماعيون على رسم ملامح مسيرة ثابتة في نموها وتناجها التي يجب أن تشمل كافة الفئات الاجتماعية بدون استثناء. وأضافت الشيخة بدور القاسمي ان إطلاق مركز الشارقة لريادة الأعمال "شراع" كان بمثابة تأكيد لاستراتيجية الشارقة في الاستثمار بالموارد البشرية وتطوير قدراتها في مواجهة تحديات

ويستهدف المهرجان الذي يتيح مشاركة الجمهور مجانا من مختلف أنحاء العالم صنّاع التغيير في العالم ويركز على تحفيز رواد الأعمال وتعزيز المسؤولية الاجتماعية لديهم وتشجيعهم على تنفيذ مشاريع ذات أثر اجتماعي تدعم الأهداف الإنمائية العالمية وتسهم في بناء مستقبل أفضل لكافة الفئات. وقالت الشيخة بدور القاسمي في كلمتها الافتتاحية انه على الرغم من النتائج العميقة التي أحدثتها متغيرات السنوات السابقة على الاقتصاد وكان آخرها جائحة "كوفيد19" إلا أن هذه التجربة يجب أن تشكل مصدر إلهام

مؤسسة الإمارات للأدب تعلن عن شراكة جديدة مع معهد جين غودال

مناسبة لبيئة ومجتمعات المجموعة ويمكن للمجموعة التعلم من أفكار مجموعات الجذور والبراعم الأخرى في جميع أنحاء العالم وتبادل المعرفة. وذكرت أن إظهار النجاح والاحتفاء يعد به جزء أساسيا من مبادرة الجذور والبراعم من أجل تنشيط وإلهام أفراد المجموعات وإثبات أن كل واحد منا يمكنه إحداث فرق وسيتم الإعلان عن المزيد من الوسائل والأفكار الشيرة التي يمكن للأطفال المشاركة من خلالها في الأشهر القادمة. وتجدر الإشارة إلى أن أصوات أجيال المستقبل في مبادرة كتابة فريدة تقام برعاية اليونسكو تم إنشاؤها لتعزيز الوعي بالاستدامة وبتأنيبه الأمم المتحدة لحقوق الطفل تشجع المسابقة المخصصة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عاما المشاركين على كتابة قصص المغامرات حول الشخصيات التي تغلبت على التحديات ونجحت في خلق عالم أكثر ساسحا واستدامة.

والبيئة واتطلع بحماس كبير لأرى ما سينجزه أطفال الإمارات العربية المتحدة بدعما وتشجيعا. وقالت إيزابيل أبو الهول الرئيسة التنفيذية وعضو مجلس أمناء مؤسسة الإمارات للأدب عن المبادرة إن القصص يمكن أن تغير حياة الناس لا ينبغي الاستهانة بقوة الكلمات فطلالما أظهرت لنا أنه من الممكن تحقيق ما لم تكن نتجيه.. مضيئة إذ أنه تمكننا من تقديم إمكانات العالم للأطفال اليوم فلا شك في أننا نتمكنهم من بناء غد أفضل لنا جميعا. وأوضحت أبو الهول أنه يمكن لأي شخص تشكيل مجموعة ضمن برنامج الجذور والبراعم والعمل على تشكيل عالم أفضل كما يمكن لمجموعات المدارس والمجتمع والشباب وحتى المجموعات العائلية التقدم للانضمام إلى برنامج الجذور والبراعم وتقرر المجموعة كيف ستحدث تأثيرا إيجابيا مما يعني أن جميع المبادرات المختارة ستكون

بشكل جيد إضافة إلى ترسيخ الوعي البيئي والوعي لحماية البيئة والفئات الضعيفة في المجتمع من أجل خلق عالم أكثر استدامة. وستقوم مؤسسة الإمارات للأدب المبادرة وستعمل على تطويرها وتنمية دورها في إمارات الدولة والمنظمة بهدف خلق فرص تعليم خلاقية وتوفير رحلات ميدانية ومشاريع عملية. وستسلق المبادرة مسارا شاملا لتحقيق أهداف الاستدامة وتتبع الأطفال هذا المسار من سن مبكرة إلى مرحلة البلوغ كي يتورودوا بالعرفه والفهم لأهداف التنمية المستدامة وإبراز معارفهم من خلال قصصهم التي يبدعونها إذ سيتم إيصال أصواتهم من خلال منصة عالمية وسيتمكنون من تشجيع الآخرين على مواجهة التحدي. وأفادت الدكتورة جين غودال أن مبادرة الجذور والبراعم الأطفال تشجع على التفاعل معا لتحقيق تغيير إيجابي عملي يعكس أثره مباشرة على الناس والحيوانات

أعلنت مؤسسة الإمارات للأدب امس عن شراكتها الجديدة مع معهد جين غودال لتعزيز الكتابة الإبداعية وحب الأدب وتعزيز إدراك أهداف التنمية المستدامة لدى الأطفال. وسيتم من خلال الشراكة توأمة برنامج الجذور والبراعم التابع لمعهد جين غودال مع مبادرة أصوات أجيال المستقبل التي تتضمن مسابقة للكتابة الإبداعية تحت رعاية اليونسكو وتشجع الأطفال على كتابة قصص المغامرات في إطار مواضيع الاستدامة والمبادرات تسهمان في تعزيز التوعية بالاستدامة والعمل الإيجابي. كما تم تعيين الشيخة ميثاء بنت حمدان بن راشد أول مكتوم سفيرة النوايا الحسنة لبرنامج الجذور والبراعم في الإمارات والشيخة حصة بنت حمدان بن راشد آل مكتوم سفيرة النوايا الحسنة المستقبل في الشرق الأوسط، حيث تسعيان معا لتمكين الأطفال من إقّان القراءة والكتابة

100 اجتماع في اليوم الأول من سوق دبي الدولي للمحتوى الإعلامي

افتتح "سوق دبي الدولي للمحتوى الإعلامي" افتراضياً صباح امس بحضور أبرز المختصين في المحتوى الإعلامي من 35 بلداً. وتم عقد أكثر من 100 اجتماع افتراضي خلال اليوم الأول من الحدث عبر منصة "مركز أعمال المحتوى" وهي منصة اجتماعات افتراضية تم تطويرها من قبل المنظمين لمنح فرصة للحاضرين من أجل بناء جسور التواصل فيما بينهم وتطوير الأعمال كان أبرزها اجتماع بين الشركة البحرينية للإنتاج "بيبي كلاي" و "تيك توك" واجتماع بين شركة "لوسيد دريمز" التركية لتوزيع المحتوى ومنصة الأفلام المصرية "WatchIT". وقال المهندس أنس المدني نائب الرئيس والرئيس التنفيذي لمجموعة اندكس القابضة المنظمة للحدث إن سوق دبي الدولي للمحتوى الإعلامي نجح بشكله الافتراضي بجذب عدد كبير من أبرز بائعي ومشترى المحتوى والمنتجين ومخرجي البرامج من حول العالم.. معلنا عن أكثر من 300 اجتماع مؤكد سيتم عقده خلال يومي الحدث ابتداء من اليوم. يعد سوق دبي الدولي للمحتوى الإعلامي أكبر حدث يعنى بالمحتوى الإعلامي في المنطقة، وهو لا يعمل فقط على تحسين فرص الأعمال لشترى وبائعي المحتوى الإعلامي بل يمنحهم كذلك منصة للتعارف وتبادل أهم المعلومات في سبيل تطوير الأعمال.



حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
اعلان بالنشر
٢٠٠٨/٢٠٢٠
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
في الدعوى رقم: ٢٠٢٠/٢٢٠٥ تجاري جزئي - دبي
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
اشعار تصفية
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
اشعار تصفية
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
انذار عدلي بالنشر
٧١٠٩/٢٠٢٠
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
طلب اعلان بالنشر بالنشر
رقم ٢٠٢٠/١/٩٦٦٦
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٨٥/٢٠٢٠/٢٥٠ بيع عقار مرهون
رقم ٢٠٢٠/١/٩٦٦٦
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
اعلان امر أداء بالنشر
٤٦١١/٢٠٢٠/٢٠٦٠ امر أداء
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
اعلان بالنشر
في التنفيذ رقم ٧٤١٩/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذ تجاري
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
شهادة بالتأشير في السجل التجارية - بانحال شركة
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
شهادة بالتأشير في السجل التجارية - تبعين مصفي
الموضوع: ...
القسم: ...

حكومة دبي
محكمة دبي
العدد ١٣١٠٦ بتاريخ ٢٠٢٠/١٢/٨
اعلان بالنشر
رقم ٨٩٢/٢٠٢٠/٢٠
الموضوع: ...
القسم: ...

منوعات

الفكر

27

لفت الممثل اللبناني سعيد سرحان، الذي يقدم شخصية (علي) في مسلسل (الهيبة - الرد) الأنظار إليه، نظراً لأدائه المتميز بالبساطة والعضوية والبعيد عن المبالغات في الانفعال والتعبير التي برزت في أداء ممثلين آخرين شاركوا في هذا العمل.

سرحان القادم إلى التلفزيون من خلفية سينمائية ومسرحية، أكد أن قراءة الشخصية وسيكولوجيتها هو الأساس في التمثيل، رافضاً التعليق على أداء زملائه، ومشيراً إلى أن الممثل يجب أن يقدم الشخصية بصفاتها وليس بصفاته كي لا يحصل تدخّل.



قراءة الشخصيات تؤثر نوعاً ما في الأداء

سعيد سرحان: النجومية السينمائية صعبة جداً في لبنان

(علي) واحداً من الأبطال الرئيسيين في (الهيبة - الرد)، أي في الجزء الرابع. لكن الإشادة كانت بأدائك العفوي والطبيعي على عكس ممثلين آخرين يشاركون في (الهيبة - الرد) تمرّضوا للكثير من الانتقادات لأنهم يبالبون في الانفعال والتعبير، حتى إن هناك من اعتبر أن وجودهم منقّر في المسلسل؟

متفرّع في المسلسل؟
- لا يهمني أن أعطي رأيي بأداء زملائي في المسلسل. وبالنسبة إليّ، فإن قراءة الشخصيات تؤثر نوعاً ما في العلاقة الحب التي يعيشها أنا أشتغل على نفسي بهذه الطريقة ولا أعرف كيف شكّلت عامل يشتغل الآخرون على أنفسهم.

جذب، فتم إلقاء الضوء عليها وإعطائها مساحتها.

كسل هذه العواامل، جعلت

الممثل لديه وظيفة. أولاً، عليه أن يفهم الحالة، وثانياً أن يكون متناسباً معها.

فإذا كان كذلك فهذا جيد، وإذا لا، عليه أن يعيد الصياغة كي يتناسب معها.

• اتجهت الأنظار إليك هذه السنة في الجزء الرابع من (الهيبة)، مع أنه سبق لك أن شاركت في أجزائه السابقة، كيف تفسّر التركيز عليك هذه السنة والإعجاب بأدائك العفوي والتوثيق به عبر الإعلام؟
- وجودي هذه السنة في (الهيبة) هو امتداد لحضورتي فيه خلال الأعوام الماضية.

الناس أحبوا شخصية (علي) التي أقدمتها في (الهيبة)، خصوصاً أنه ملأ الفراغ الذي تركه غياب (جبل) في الجزء الثالث عندما نزل إلى بيروت، وأخذ مكانه والحيز الذي كان يشغله، وأصبح لديه خطه الخاص به.

وباعتبار أنه هو من قتل (غازي)، عمّ (جبل)، كان عليه أن يدفع ثمن خياره، لأنه قتل والد صديقه، إلى أن حصلت التسوية التي شاهدتها الناس في الحلقة الأولى، عندما سلم نفسه ودخل السجن ليدفع بذلك الثمن الأكبر.

وهذا الأمر يؤكد ولاءه (جبل) وللبيت الذي تربى فيه.

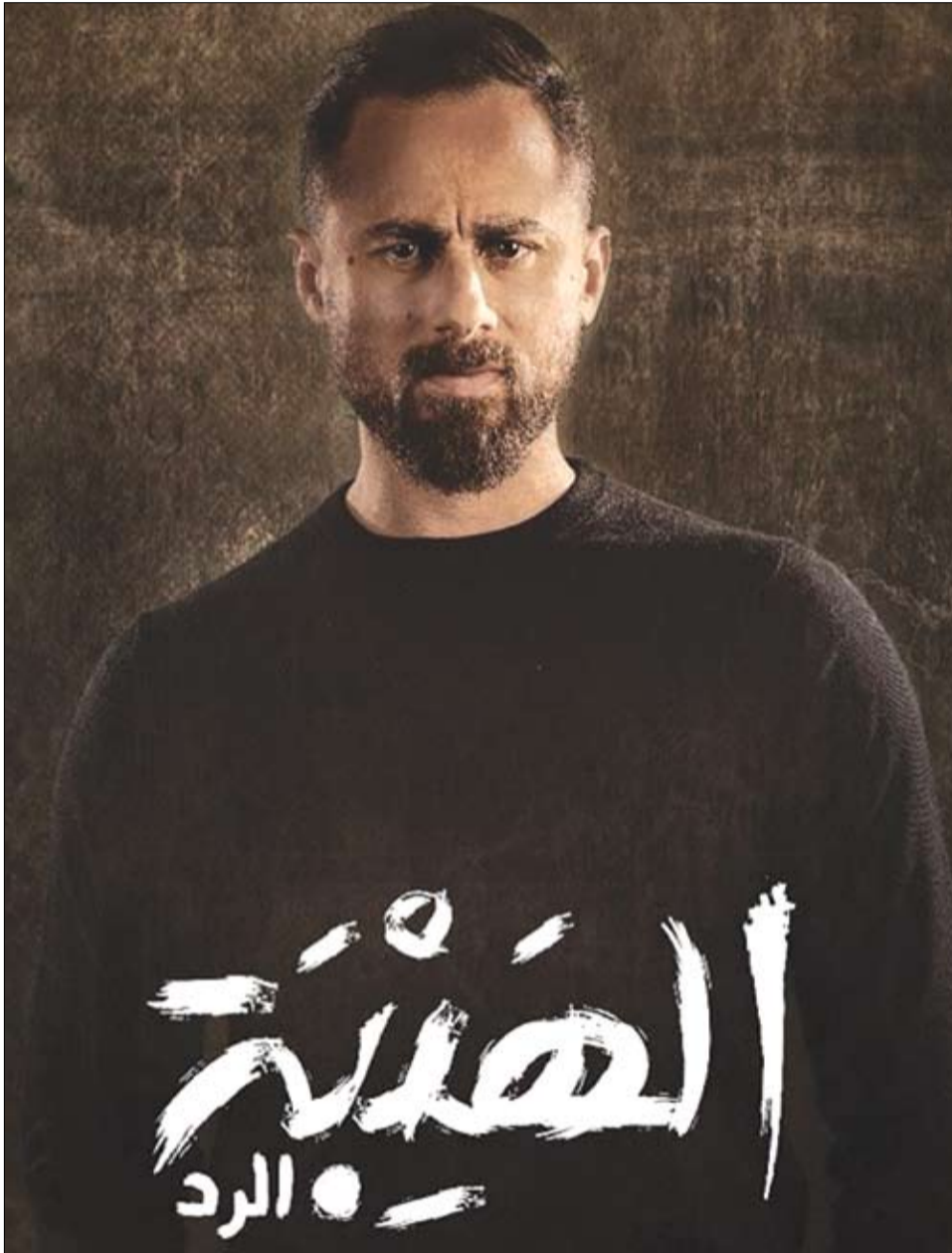
وأنا صرّت (اليد اليمنى المألحة) (جبل) التي لا تخاف شيئاً وولاؤها التام

سكولوجية الشخصية هي الأساس، لذلك يجب التعمق في دراسة سيكولوجية الشخصيات كي يعرف الممثل كيف يعطيها حقها.

• وهل هذا يعني أن من يبالبون في الأداء لديهم عقدهم النفسية أو أنهم يعتبرون أنفسهم مهمّين، فيحاولون تأكيد هذه الأهمية من خلال المبالغة في الأداء؟
- المسألة تتعلق بكيفية تناول كل ممثل للشخصية التي يلعبها.

• بل إن الأمر يتعدى ذلك؟
- عندما يتناول الممثل الشخصية بصفاته وليس بصفاتها، فستختلط الأمور ببعضها، لأن (علي) ليس (سعيد)، ولا يمكن أن يكون العكس. (علي) وُلد في ظروف مختلفة وكذلك (سعيد).

كل شخصية لديها نفسها وصوتها وحركاتها، وكلها



تتعلق بالمكان الذي ولدت فيها، وبالعوامل التي كوّنتها. يجب أن أقرأ الشخصية بكل عواملها ولا يمكنني الاستعانة بعوامل كـ(سعيد) وأن أضعها في هذه الشخصية. ولكن يمكنني أن أوطف (سعيد) وثقافته وما تعلّمه في خدمتها.

• مع استحالة أزمة (كورونا)، هل صار بالإمكان أن تقول إن لا مسرح أو سينما حتى إشعار آخر؟
- نحن نصور أفلاماً سينمائية، ولكن لا يمكن عرضها بسبب أزمة (كورونا).

كان يفترض أن تطرح لي 3 أفلام في الصالات اللبنانية، هي (فايك بوك) و(1982) مع وليد مونس و(الفتاح المسورة) لجيمي كيروز.

ولذا، يتم التركيز حالياً على (المنصات).

• هل كنت تخطط لبناء نجومية سينمائية؟
- النجومية السينمائية صعبة جداً في لبنان.

في الأساس اختصاصي الجامعي هو سينما ومسرح، وبدأت مع عصام بو خالد وبرنامج حديب على خشبة المسرح. وفي السينما كان فيلمي الأول عند تخرجي العام 2004.

من الصعب تحقيق سينما في لبنان كالتي نتمناها، وليس السينما التي هي عبارة عن حلقة تلفزيونية. شاركنا في الكثير من المهرجانات ومن بينها مهرجان (كان) من خلال فيلمين هما (محبس) و(من السماء).

ومع (كورونا) تفاقمّت الأزمة.

• ما تحضيراتك للفترة المقبلة؟
- هناك مشروعان مع شركة (الصباح)، الأول (الهيبة) الجزء الخامس، والثاني ستعلن عنه الشركة قريباً.

• هل العمل الثاني للموسم الرمضاني المقبل؟
- كلا، بل سيُعرض خارجياً.

أنا أتواجد بين برشولة وبيروت، وهناك اهتمام من إحدى الجهات الإنتاجية كي أشق طريقاً فنياً خارج لبنان.

• هل ستصوّر عملاً هناك؟
- حتى الآن هناك تواصل مع الشركة لعمل معين، وفي الأساس لدي بيت في إسبانيا.

• الأعمال الإسبانية؟
- بل عربية، لأن المواضيع العربية تهتم في الخارج.

مي عز الدين تقرر مقاطعة الإعلام!

قررت الممثلة المصرية مي عز الدين مقاطعة الإعلام وعدم الظهور في أي مقابلة إعلامية، وهو الأمر الذي كشفت عنه الإعلامية المصرية ليمس الحديدي في حلقة يوم أمس الأول من برنامجها "كلمة أخيرة"، الذي تقدمه على قناة ONE، والتي كانت حلقة خاصة إحتفالاً بنجاح مسلسل "خيوط حرير" الذي تقوم ببطولته عز الدين.

وقالت الحديدي: "احترم قرارها جداً، فهي تريد أن تمثل وتحظى بحياتها الشخصية بعيداً عن أعين الإعلام، أحترمها ولكن أتمنى ألا يستمر هذا القرار طويلاً".

وعوضت مي عز الدين غيابها عن البرنامج بإرسالها لرسائل مكتوبة لكل من المخرج إبراهيم فخر الدين والمؤلف محمد سليمان والممثلة سوسن بدر والممثلة هنادي مهني، على لسان ليمس الحديدي.



هند صبري تنضم للجنة تحكيم مينتور العربية



انضمت الممثلة التونسية هند صبري إلى لجنة تحكيم "مسابقة مينتور العربية لأفلام تمكين الشباب" بدورتها الثالثة، ودعت من خلال مقطع فيديو نشرته المسابقة عبر صفحتها الخاصة، الشباب للتعبير عن آرائهم حول مواضيع الحياة الصحية والسليمة.

من خلال صناعة الأفلام كواحدة من أكثر الوسائل فعالية للتأثير على عقول وقلوب الشباب.

هذا وتضم لجان تحكيم المسابقة نخبة من الفنانين والأخصائيين في المجالات ذات الصلة.

يشار إلى أن صبري تشارك حالياً في بطولة مسلسل "هجمة مرتدة"، والذي هو من تأليف باهر دويدار، إخراج أحمد علاء، ومن بطولة أحمد عز، هشام سليم، ماجدة زكي، صلاح عبد الله، محمود البزاوي، خالد أنور، محمد جمعة، مايان السيد، أحمد فؤاد سليم، يوسف عثمان، هاجر الشرنوبلي.

المسلسل من الأعمال المتوقع لها المنافسة بقوة بموسم دراما رمضان عام 2021.

خصوصاً أنه يضم مجموعة كبيرة من أهم الممثلين، فضلاً عن تناوله لقصة حقيقية من واقع ملفات المخابرات المصرية.

الفكر

الموز فاكهة عالية القدرات في تأمين التوازن الصحي للجسد



الهضمي. في المقابل، الموز الأصفر غني بالسرعات الحرارية لارتفاع منسوب السكر فيه ويصلح كوجبة غذائية، وإن كان لا ينصح به المصابون بداء السكري. أما الموز الناضج بقشرة منقطة ببقع سوداء فيتضمن كمية مرتفعة نسبيا من مادة "تي أن أف" المضادة للسرطان، فيما إذا كان مضطرا في النضج إلى حد سواد قشرته فقد تدهورت أعلى في كبح تكاثر خلايا الأورام السرطانية. ويلج الخبير الفنلندي ريبغو لاتيكاين على ضرورة التعود على تناول الموز والفاكهة بشكل عام يوميا، والتي ذكر منها "الكبوي والبرتقال واليوسفي والجريب فروت والتوت والشمش الأسود ونبق البحر"، لغناها بالفيتامينات المتنوعة الضرورية ومزاياها العالية المفيدة للتوازن الصحي لجسم الإنسان.

أعلن ريبغو لاتيكاين الخبير الفنلندي في مجال التغذية أن الموز هو "الفاكهة الرائدة بلا منازع" لمزاياه الغذائية متعددة ومتنوعة الفيتامينات، ويعد الفاكهة الأكثر استهلاكاً عالمياً. فالعناصر الغذائية/الصحية كالبوتاسيوم، بنسبة 487 ملغ لكل موزة وهو مفيد في خفض ضغط الدم، والمغنيزيوم، والفيتامينات "ب" و"ج"، يتوفر على فوائد أخرى متغيرة وفقاً لتغير لون قشرته المواقب لكل مرحلة من مراحل نضجه حيث أن لكل لون مزايا غذائية خاصة به. وأوضح ريبغو لاتيكاين أن الموز أخضر اللون مفيد في إقناص الوزن لانخفاض مستوى السكر فيه، بالإضافة إلى توفره على المواد المضادة للأكسدة المعززة لصحة الجهاز

متى يكون الشعور بالإرهاق علامة على كوفيد-19 أو الزكام أو إنفلونزا؟

يمكن الشعور بالإرهاق عند الإصابة بعدوى "كوفيد-19" أو الزكام أو الإنفلونزا وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. وهذا ما يعقد تحديد السبب الفعلي لهذا الشعور الفجائي. وعندما تبدأ في الشعور قليلاً بالإرهاق، فإنه من الضروري الانتباه إلى جميع الأعراض التي تعاني منها في تلك الأثناء، من أجل معرفة ما إذا كان السبب وراء الإرهاق هو الزكام أو الإنفلونزا أو "كوفيد-19".

-ضيق في التنفس:

قالت منظمة الصحة العالمية إن إحدى السمات المميزة لـ"كوفيد-19"، والتي تتطلب الاتصال بالطوارئ، هي ضيق التنفس. ويعد ضيق التنفس حالة طبية طارئة، ولا تحدث هذه الأعراض إذا كنت مصاباً بنزلة برد (الزكام) أو إنفلونزا. ما يعني أنه عند ظهور الإرهاق جنباً إلى جنب مع ضيق التنفس، فقد يشير ذلك في الغالب إلى الإصابة بعدوى "كوفيد-19".

-العطس:

من الشائع أن تعطس إذا كنت مصاباً بنزلات البرد، لكن هذا لن يحدث إذا كنت مصاباً بالإنفلونزا أو فيروس كورونا، وبالتالي، فإن الأرقاق والتعب المترافق مع العطس، يشير في الغالب إلى الإصابة بالزكام. ويكون الإرهاق علامة على الإصابة بالإنفلونزا عندما يتزامن مع الشعور بالأم المفاصل والارتجاف بشدة ونوبات التعرق الشديد.

-القواسم المشتركة:

يشترك "كوفيد-19" ونزلات البرد والإنفلونزا في أعراض مماثلة عندما يتعلق الأمر بما يلي:

- الإعياء/الإرهاق
- السعال
- أوجاع وآلم
- التهاب الحلق
- الحمى

-الاختلافات:

من المرجح أن تسبب نزلات البرد سيلاناً أو انسداد الأنف أكثر من الإنفلونزا أو فيروس كورونا. وتم الإبلاغ عن الإسهال، على الرغم من ندرته، لدى مرضى "كوفيد-19"، بينما يمكن أن يحدث أحياناً للأطفال المصابين بالإنفلونزا. ولا يحدث الإسهال بسبب إصابة الشخص بنزلات البرد. ويعد الصداع شائعاً بشكل خاص عند الإصابة بالإنفلونزا، وقد يحدث عندما يكون لديك "كوفيد-19". ومع ذلك، من النادر حدوث صداع عندما تعاني من نزلات البرد.



مربو كلاب يضعون اللصقات النهائية على دمي خلال اختبار تأهيل في داليان بمقاطعة لياونينغ بشمال شرق الصين. ا ف ب

قرأت لك

الباذنجان



قال الدكتور أحمد عوض، أخصائي التغذية العلاجية، جامعة القاهرة، إن الباذنجان أحد الخضراوات المفيدة للصحة، كما يعتبر مصدراً جيداً للحصول على عنصر الحديد نظراً لاحتوائه على قدر كبير من الحديد والبيوتاسيوم والألياف الغذائية ومضادات الأكسدة.

وكشف الدكتور عوض عن عدد من الفوائد الصحية للباذنجان، ومن أهمها، أنه مفيد للأشخاص الذين يعانون من أنيميا الحديد وفقر الدم، نظراً لاحتوائه على قدر كبير من الحديد، ويساعد على تقوية العظام نظراً لاحتوائه على البيوتاسيوم المفيد للعظام. ويساهم في ببطء نشاط خلايا السرطانية، نظراً لاحتوائه على قدر جيد من مضادات الأكسدة، مفيد لتحسين نشاط الدورة الدموية، ويساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول بالجسم. ويستكمل الدكتور عوض قائلاً، يجب على الأمهات الاهتمام بطهي الباذنجان بطريقة صحية، لكي تتم الاستفادة الكاملة من فوائده، كالسلق أو الشوي، وعدم استخدام طريقة القلي، نظراً لأنها تساهم في فقدان الباذنجان فوائده الصحية وتجعل من تناوله أضراراً وليس فائدة.

سؤال وجواب

- ما نسبة الملح في مياه البحر؟

يحتوي ماء البحر على كمية كبيرة من الاملاح تصل نسبتها إلى 35 جراماً في كل لتر ويشكل ملح الطعام منها 27 جراماً .

- ما تأثير خروج ثاني اكسيد الكربون على الجسم؟
عندما يخرج ثاني اكسيد الكربون من جسم الانسان فانه يفقد من 75 إلى 85 جراماً في اليوم نتجه لذلك .

- ما كمية الماء التي تتبخر من الرئتين؟
يتبخر من الرئتين يومياً ما بين 150 - 500 جرام من الماء.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكبد عند الأشخاص المدمنين على الكحول يكون أسمن أو أظخم من كبد الأشخاص الغير مدمنين لأن الكبد يُسَمَّن بالمسكرات فيصبح ماوى للشحوم وبالتالي يتشَمَّع الكبد وهناك أسباب أخرى لتشَمَّع الكبد ولكن الإدمان في مقدمتها.
- الكبد يسمى بأعضاء عديدة في عضو واحد لكثرة وظائفه وهل تعلم أن كبد الكثير من الحيوانات يستعمل كملاخ فعال لفقر الدم الخبيث.
- هل تعلم أن الرجال الذين تخطوا سن الثلاثين أو الأربعين أكثر تعرُّضاً للقرحة من غيرهم
- هل تعلم أن كثرة الدهون في الطعام يؤدي إلى تكوُّن الحصاة المرارية والسبب هو أن الدهون تزيد من نسبة الكوليسترول وهذا الأخير هو من بقاة الحصيات وان عانت المرارة لفترة طويلة من الحصيات فأنها قد تؤدي إلى إصابتها بالسرطان.
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو ٣٢٥غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو ٢٤٥غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه.
- هل تعلم أن معدل خفقات القلب يصل إلى ٧٢ خفقة في الدقيقة أو ٤٣٢ خفقة في الساعة أو ٣٧٨٤٣٢٠٠ في السنة.

قصة صداقة الدولفين

ذات صباح مشرق جميل زاده هدوء البحر جملاً جاء احد الصفاطين مبكراً لينعم بهذا الهدوء فجلس على الشاطئ يستمتع بكل ما حوله حين لفت نظره من بعيد ما ظنه سمكة ضخمة لكنه كان دولفينا جميلاً رمادي اللون كان كمن يلهو في عرض البحر فهو يقفز عالياً ثم يعود إلى الماء فيطفو من جديد مصدراً صوتاً وكأنه ينادي على من يجلس هناك، قام الرجل فعبير الشاطئ ووصل إلى الماء ووقف ينظر للدولفين وكانت المياه تغطي وسطه تقريبا وظل ينظر للدولفين وهو يظنه يلعب معه لكن الدولفين اقترب واخذ في هز رأسه ثم عاد أدراجه إلى الماء وهو ينظر إلى الرجل فأحس انه يريد ان يقول له شيئاً.. ورغم دهشته قال لماذا أخاف اننا سيأخذنا، ربما هو في مأزق لننظر فيما وراءه بالفعل نزل الرجل إلى الماء وحينما يخفتي الدولفين غطس الرجل وراه وعلى عبق لمس بكثير رأى الرجل دولفينا صغيراً جميلاً وقد انحسر جسده وسط حطام مركب صغيرة ولا يستطيع منها فكاً ففهم لماذا كان الدولفين يفعل ذلك انه يطلب النجدة، صعد الرجل إلى سطح الماء ليأخذ نفساً عميقاً ثم نزل مرة اخرى إلى الماء وقام بعمل صعب لكنه جيد وانقذ على اثره ذلك المسكين الصغير ثم سلمه لأمه وصعد مسرعاً إلى سطح الماء وسبح إلى الشاطئ وجلس يستريح وبعد فترة كان الدولفين وصغيره يقرضان فرحاً ولبقيان تحيتهما للرجل.. مر يوم قبل ان يعود الرجل إلى مكانه مرة اخرى فوضع كرسيه وجلس للصيد ولم يمض وقت طويل حتى كان الدولفين يلقي عليه التحية ببعض القفزات الجميلة اسعدت صاحبنا وخفت عليه وطأة جلسته هذه التي لم يفز فيها الا ببضع سمكات صغيرات.. وبعد مضي وقت فوجئ الرجل بالدولفين وقد قفز على سطح الماء وفي فمه سمكة كبيرة سبح بها قريبا من الرجل وكأنه يقدمها هدية فضحك الرجل كثيراً وقال أشكرك كثيراً لكن يا عزيزي هديتك هذه معناها أنني بالفعل أستطيع ان افول الدولفين صديقي.

مساحة للتلوين

