

5.5 مليون مستفيد من
خدمات مجتمعية شرطة
أبوظبي خلال 2022



سارة زوق:
كنتُ على قدر التحدي
في مسلسل (ستيلتو)



ثلاث علامات تعذريرية مبكرة في الشعر
قد تكشف عن الإصابة بداء السكري

تجارب سريرية ناجحة لعلاج جديد لكوفيد

كشفت دراسة أن تجارب سريرية لعلاج جديد مضاد لكوفيد أظهرت أن جرعة واحدة منه تحد بالنصف من احتمال دخول المستشفى في حال الإصابة بالفيروس.

رغم ابتعاد كوفيد عن عناوين الصحافة الرئيسية، إلا أن تطوير خيارات علاج جديدة يظل أمراً بالغ الأهمية، خاصة في مواجهة المتحورات الجديدة، كما قال جيفري غلين أستاذ علم المناعة في جامعة ستانفورد والمؤلف المشارك للدراسة المنشورة في مجلة "نيو إنجلاند جورنال أوف ميديسين" (NEJM). ولا يزال نحو 500 شخص يموتون من المرض يوميا في الولايات المتحدة.

العلاج المعني يستخدم الإنترفيرون، وهي بروتينات مهمة في الاستجابة المناعية. وأوضح جيفري غلين أنه يتم إفرازها في وجود الفيروس، وتلتصق بمستقبلات خلايا معينة، ثم تطلق "آلية دفاع طبيعية مضادة للفيروسات" تختلف عن الأجسام المضادة.

كان الشخص يحاول التحكم في وزنه. أظهرت الأبحاث، التي تم نشرها عام 2019 في دورية "Nutrition"، أن تناول المزيد من الألياف وحدها يعزز فقدان الوزن لدى البالغين الذين يتبعون نظاماً غذائياً مقارناً بأولئك الذين تناولوا كمية أقل من العناصر الغذائية على مدى ستة أشهر. كما أن هناك ميزة أخرى لتناول الكربوهيدرات من خلال تلك المصادر الغذائية الغنية بالألياف وهي أن أولئك الذين زادوا من تناول الفواكه والخضروات، يتناولون أيضاً وجبات صحية أكثر كثافة بالعناصر الغذائية.

القضاء الفرنسي يلزم

استقرار بسبب منشورات

أزمت القضاء الفرنسي شبكة إنستغرام التابعة لمجموعة "ميتا"، بإزالة محتوى مؤثرين يروجون بصورة "غير قانونية" للشروبات الكحولية، إثر دعوى رفعتها جمعية محلية ناشطة في مجال مكافحة الإدمان. ويشمل الحكم الذي اطلعت عليه وكالة فرانس 37 منشوراً لحوالي عشرين مؤثراً مختلفاً يصل عدد متابعيهم التراكمي إلى خمسة ملايين مشترك. وتبين لوكالة فرانس برس أن المحتوى المستهدف لم يعد متاحاً على العناوين الإلكترونية المشار إليها في قرار المحكمة. وقالت ميتا من جهتها إنها "طبقت" قرار المحكمة، لكنها أكدت أنه "ليس نهائياً" وهو موضوع استئناف.

أبرزها الليمون 4.0 مشروبات ابدأ يومك بأحدها لإنقاص الوزن

يقول خبراء اللياقة البدنية وعلماء التغذية إن الاعتماد على نظام غذائي معين أو مجرد ممارسة الرياضة لن يؤدي إلى الخفض. إن ما تحتاجه المرء لتحقيق أهدافه في إنقاص الوزن هو أحداث التوازن بين النظام الغذائي السليم والتمارين الرياضية. لذلك، لا يوجد مشروب سحري يؤدي إلى إنقاص الوزن، وإنما هناك بعض المشروبات التي يمكن أن تساعد في رحلة إنقاص الوزن.

ويحسب ما نشره موقع Healthshots، ينصح غالباً بإضافة مشروب لإنقاص الوزن إلى النظام الغذائي، وفيما يلي يحدد دكتور روهيتي باتيل، خبير التغذية، 4 مشروبات يمكن أن تكون رقيقاً نافعاً في رحلة إنقاص الوزن:

1. شاي عشبي
يمكن أن يساعد شرب كوب من شاي الديوتوكس العشبي في الصباح على بدء رحلة إنقاص الوزن. يحتوي شاي الديوتوكس (طرد السموم) على مزيج من الأعشاب مثل الهندباء والزنجبيل وجذر عرق السوس التي تساعد على إزالة السموم من الجسم والمساعدة في إنقاص الوزن. يلعب جذر الهندباء دوراً كمدر طبيعي للبول يمكن أن يساعد في احتباس الماء والانتفاخ، ويمكن أن يساعد الزنجبيل في الهضم وتعزيز التمثيل الغذائي ويمكن جذر عرق السوس أن يحد من الشهية.

2. ماء الكركم
بعد الكركم من التوابل، التي لها خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن تساعد في إنقاص الوزن عن طريق تقليل الالتهابات في الجسم. يمكن أن يساهم الالتهاب في زيادة الوزن، لذا فإن تقليله يمكن أن يساعد على إنقاص الوزن. يمكن خلط مسحوق الكركم بالماء الدافئ وقليل من العسل أو الليمون.

3. مشروب خل التفاح
يشتهر خل التفاح كعنصر يساهم في فقدان الوزن، حيث يمكن أن يساعد في كبح الشهية وزيادة التمثيل الغذائي. ويمكن أن يساعد شرب خل التفاح الممزوج بالماء والعسل وعصير الليمون في الصباح على تهدئة الجسم وتقليل الانتفاخ.

كما يمكن أن يساعد حمض الأسيتيك الموجود في خل التفاح على تكسير الدهون والمساعدة في إنقاص الوزن، وتقليل مستويات السكر في الدم، مما يمنع الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة السكرية.

4. ماء الليمون
إن ماء الليمون طريقة منعشة وصحية لبدء اليوم. يتميز الليمون بأنه غني بفيتامين C، والذي يمكن أن يساعد في زيادة التمثيل الغذائي، كما أنه يحتوي على البكتين، وهو نوع من الألياف التي يمكن أن تساعد في كبح الشهية.

يمكن أن يساعد شرب ماء الليمون في الصباح على طرد



سار إذا كان الشخص يحاول التحكم في وزنه. أظهرت الأبحاث، التي تم نشرها عام 2019 في دورية "Nutrition"، أن تناول المزيد من الألياف وحدها يعزز فقدان الوزن لدى البالغين الذين يتبعون نظاماً غذائياً مقارناً بأولئك الذين تناولوا كمية أقل من العناصر الغذائية على مدى ستة أشهر. كما أن هناك ميزة أخرى لتناول الكربوهيدرات من خلال تلك المصادر الغذائية الغنية بالألياف وهي أن أولئك الذين زادوا من تناول الفواكه والخضروات، يتناولون أيضاً وجبات صحية أكثر كثافة بالعناصر الغذائية.

على عكس الشائع.. الكربوهيدرات يمكن أن تساعد بإنقاص الوزن!

إن أحد أكثر التصانح شيوعاً لمن يرغبون في إنقاص أوزانهم هي التخلص أو التقليل من تناول الكربوهيدرات. وبينما يمكن أن يشعر البعض بالرضا عند القيام بتقليل الكربوهيدرات، فإن تجنب تناولها ربما يكون له عواقب ضارة على المدى الطويل، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع "EatingWell".

يمكن للكربوهيدرات أن تلعب دوراً رئيسياً في اتباع نظام غذائي صحي لفقدان الوزن. وبينما يمكن أن تناسب جميع الأطعمة، حتى لمن يحاولون إنقاص الوزن، فإن تناول المزيد من أنواع معينة من الكربوهيدرات التي تدعم فقدان الوزن يمكن أن يساعد على الاقتراب من الهدف - وأن يكونوا أكثر سعادة، من خلال مزيد من المحتوى وتشتت أقل.

إنقاص الوزن
على عكس الشائع بأن الكربوهيدرات هي السبب الأول وراء زيادة الوزن، تقول كارولين سوزي، المحررة باسم أكاديمية التغذية وعلم التغذية: "تقدم الكربوهيدرات الكثير من الفوائد الصحية". وتوجد الكربوهيدرات في مجموعة من الأطعمة، مثل الفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات والحبوب.

فقط الخبز والمعكرونة والكمك. وتتميز مصادر الكربوهيدرات المتعددة، بما يشمل الفواكه والخضروات والمكسرات والبقوليات والحبوب الكاملة، بأنها غنية بالألياف. وتضيف دكتورة سوزي قائلة: "يمكن أن تساعد الألياف الموجودة في الكربوهيدرات المعقدة في إبقاء الشعور بالامتلاء لفترة أطول، وهو خبر

أكياس قابلة للارتداء تجعل العمل من المنزل أكثر راحة

كشفت شركة يابانية عن منتج فريد من نوعه على هيئة أكياس قابلة للارتداء يمكن استخدامها للجلوس والعمل من أي مكان في المنزل. الأكياس القابلة للارتداء من إنتاج شركة تاكيو سوينغ ومقرها طوكيو. وبشكل أساسي، أينما كنت، يمكنك الجلوس والشعور بالراحة والدعم. ويمكنك حتى وضع الكمبيوتر المحمول على الكيس وإنجاز بعض الأعمال. الهدف الرئيسي من كيس "البيج باج" هو مساعدتك على الاسترخاء، وفقاً لشوجو تاكيكاوا، ممثل الشركة المصنعة لأكياس القماش. وتسبب النمط الأبله على شكل حبات يصل في أن يكون المنتج ناجحاً على وسائل التواصل الاجتماعي اليابانية. وقال الصمم الياباني ريوجي بابا: "إنه يجعلك تقبلاً قليلاً حول الوسط، لكنه ممتع". بينما أضاف شوجو تاكيكاوا "نشأ هذا المفهوم من فكرة الوسادة التي تترافق في أي وقت وفي أي مكان. يمكنك ارتداء الكيس والاسترخاء في غرفة العيشة الخاصة بك، أو الكثير من الأماكن الأخرى، ولهذا السبب قمنا بإنشائه". وبينما دفع وباء كورونا الكثيرين في اليابان إلى قضاء المزيد من الوقت في المنزل، تقول الشركة إن الوباء لم يكن الشراكة وراء مفهوم كيس البيج باج القابل للارتداء. بدلاً من ذلك، جاءت الفكرة عن طريق الصدفة تقريبا، بعد أن أصبحت نسخة النموذج الأولى شائعة بين الموظفين في حدث للشركة.

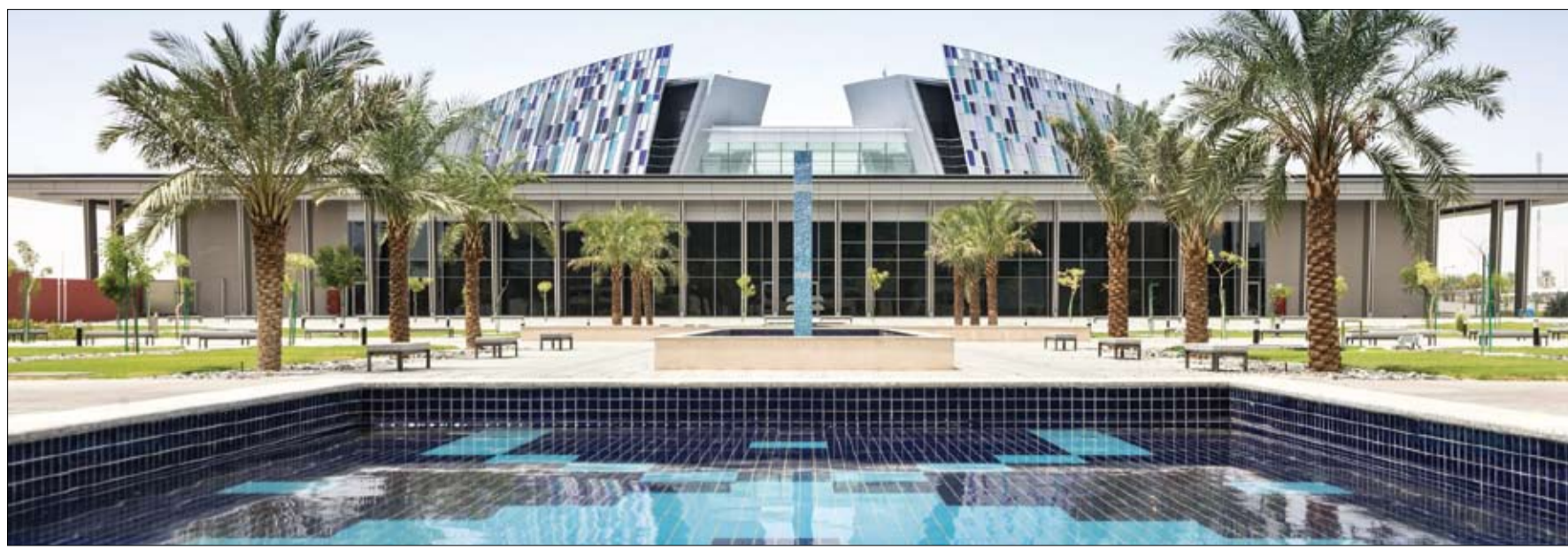


ما هي فوائد وأضرار تناول التمر خلال الحمل؟

يزود التمر الحامل بالسكريات سريعة الامتصاص والطاقة، إلى جانب مجموعة من الفيتامينات والمعادن والمغذيات، لذلك هو أفضل من الحلويات المصنعة. ومن أهم المغذيات التي يوفرها التمر حمض الفوليك، الضروري للنمو السليم للجنين خلال الأشهر الأولى من الحمل. وإلى جانب السكريات، يحتوي التمر على ألياف وبروتين وحديد وبوتاسيوم ومغنيسيوم. وتمتد فوائد التمر إلى مرحلة الولادة، فهو يحتوي على أحماض دهنية قد تنتج البروستاغلاندين، والذي يلعب دوراً أساسياً في نضوج عنق الرحم، فيساهم تناوله في مرحلة متأخرة من الحمل في تقصير طول مدة المخاض. لكن لا ينبغي الإفراط في تناول التمر، لأنه قد يساهم في زيادة غير مطلوبة من الوزن، أو ارتفاع نسبة السكر بالدم.

حلقات أشجار العرعر تكشف سر أفول الإمبراطورية العنينة

في العام 1200 قبل الميلاد تقريبا، تعرضت الحضارة الإنسانية لانتكاسة مروعة مع أفول أو ضمور شبه متزامن لنجم عدد من الإمبراطوريات المهمة في منطقة الشرق الأوسط وشرق البحر الهيار العصر البرونزي. فقد كانت إمبراطورية الحثيين واحدة من أقوى الإمبراطوريات التي انتهت، وكانت تتركز في تركيا الحديثة وتمتد لأجزاء من سوريا والعراق. وقدم باحثون رؤية جديدة عن انهيار دولة الحثيين، حيث أظهرت دراسة للأشجار التي كانت متواجدة حينذاك مرور المنطقة بثلاث سنوات متتالية من الجفاف الشديد الذي ربما أفنى المحاصيل وتسبب في مجاعة وتفكك سياسي واجتماعي. وكان الحثيون، وعاصمتهم خاتوشا الواقعة في وسط الأناضول، إحدى القوى العظمى في العالم القديم على امتداد خمسة قرون. وأصيبوا المناهسين الجيوسياسيين الرئيسيين لصر القديمة خلال فترة الدول المصرية الحديثة.



منوعات الفكر

22

تزامنا مع شهر الابتكار 2023

جامعة الإمارات تطلق منصة مسرعات تسجيل براءات الاختراع

التحدة استراتيجية متكاملة تهدف لدعم المشاريع البحثية والابتكارية وتوعية المجتمع الأكاديمي والعلمي بأهمية حقوق الملكية الفكرية من خلال تكريس جهودها في تسجيل براءات الاختراع للهيئة التدريسية والطلبة والباحثين، ووضع آليات مناسبة لتطوير براءات الاختراع وتوظيفها للإسهام في توفير حلول للتحديات المجتمعية، وبناء اقتصاد تنافسي قائم على المعرفة وتحقيق التنمية المستدامة.

وجاذبة للابتكار والإبداع، من شأنها أن تنعكس إيجاباً على رفع معدل طلبات تسجيل البراءات من جهات محلية داخل الدولة أفراداً ومؤسسات، ومن داخل الجامعة أيضاً، والذي بدوره يعزز من دور الجامعة الريادي في خدمة المجتمع من خلال هذه الخدمة النوعية والذي يساهم في دعم مكانة الدولة عالمياً في الابتكار وتحقيق نتائج المؤشرات الاستراتيجية ذات الصلة بالابتكار. وتبنت جامعة الإمارات العربية

خلال منظومة رقمية تعمل على تقديم خدمات متميزة. كما وتسمح هذه المنصة للمخترعين والباحثين من داخل الجامعة وخارجها بحماية حقوق الملكية الفكرية من خلال تسجيل براءات الاختراع في مكتب الولايات المتحدة لبراءات الاختراع والعلامات التجارية (USPTO) خلال 70 يوماً. وأكد النائب المشارك للبحث العلمي بجامعة الإمارات - أن الهدف من هذه المنصة هو رفع كفاءة تسجيل براءة الاختراعات في الجامعة من

خلال تعزيز مكنات البحث العلمي ورفع كفاءة بيئة المنظومة البحثية التي تساعد أعضاء هيئة التدريس والباحثين والطلبة على تقديم حلول ابتكارية ذات طابع عملي لارتباطه بسوق العمل والصناعة. وأوضح الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد - النائب المشارك للبحث العلمي بجامعة الإمارات - أن الهدف من هذه المنصة هو رفع كفاءة تسجيل براءة الاختراعات في الجامعة من

العين - الفجر

انطلاقاً من رؤية الجامعة والتي تركز حول الريادة والابتكار في التعليم العالي والبحث العلمي، وضمن فعاليات شهر الابتكار 2023، أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة "منصة مسرعات تسجيل براءات الاختراع" تماشياً مع الرؤية الطموحة للجامعة بأن تكون مركزاً علمياً للابتكار من



مشيداً بجهود القائمين على المدرسة

مسلم بن حم يكرم الطلبة الفائزين بكأس شيفرون للقراء من مدرسة دار العلوم

وأقامت إدارة المهرجان احتفالاً مميّزاً بحضور عدد من المسؤولين وإداريي المدارس وطلبة الفرق المشاركة على مستوى الدولة. وأسادت إدارة المهرجان بالنجاح الذي حققته مدرسة دار العلوم من خلال رعايتها وإشرافها على الطلبة الفائزين وتقديم الدعم اللازم لهم وتشجيعهم وتحفيزهم مما أسهم في تطور مهاراتهم في القراءة وتكريم المدرسة وطلبتها الفائزين بالميداليات وكأسي المراكز الأولى للفئتين (المرحلة الابتدائية والمرحلتين الإعدادية والثانوية) وتقديم جوائز عبارة عن قسائم مشتريات كتب .

فرقنا الأربعة اجتياز الجولة الأولى والانتقال إلى الجولة الثانية مع 37 فريقاً من فرق المدارس الأخرى على مستوى الدولة. خاضت الفرق الثلاثة في الجولة الثانية التنافس مع الفرق الأخرى الـ 37، وبلغ عدد الكتب التي قرأها كل فريق من الفرق الثلاثة كتب، وأظهرت تفوق الطلبة على بقية المشاركين حيث حصل فريق المستقبل المشرق - المرحلة الابتدائية على المركز الأول وفريق الأقاليم الواعدة - المرحلة الإعدادية والثانوية - المركز الأول وفريق رواد الإبداع - المرحلة الإعدادية والثانوية - المركز الثاني

وتشجيعه المستمر للمبادرات الهادفة التي تسهم في تحفيز الطلاب وتصقل مهاراتهم. وقال رياض إبراهيم مدير مدرسة دار العلوم ان المدرسة شاركت في مسابقة كأس شيفرون للقراءة التابعة لمؤسسة الامارات للأدب (مسابقة قرآنية مخصصة لجميع طلبة المدارس الحكومية والخاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث تعقد المسابقة في إمارة دبي تزامناً مع مهرجان طيران الامارات للأدب). ودخلت المدرسة التنافس في الجولة الأولى بأربعة فرق مكونة من 16 طالباً وطالبة، واستطاعت ثلاثة فرق من

المتقدمة للدولة على مستوى العالم . وقال الشيخ مسلم: نسعى إلى دعم جهود القيادة الرشيدة التي تحرص على توفير التعليم النوعي الذي يمتاز بالجودة وفق المعايير العالمية، في مجال التعليم لتطوير الأنظمة والسياسات التعليمية والتربوية وفق الأسس المهنية والتعليمية والتربوية التي تحاكي التنافسية العالمية. من جانبه تقدم نبيل الفرا مشرف عام مدارس بن حم بالشكر والتقدير للشيخ مسلم بن حم على متابعته المستمرة ورعايته ودعمه الكريم لمسيرة الطلبة التعليمية

العين - الفجر

استقبل الشيخ مسلم بن حم العامري عضو المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي بمجلس مركز سالم بن حم الثقافي في مدينة العين، طلاب مدرسة دار العلوم الخاصة الفائزين بكأس شيفرون للقراءة وهنا الشيخ مسلم الطلاب والطلبات على ما حققوه مشيداً بجهود القائمين على مدرسة دار العلوم الخاصة . وخلال اللقاء تحدث الشيخ مسلم عن أهمية التعليم في رفد قطاعات الوطن بالموهب اللازمة للحفاظ على المراكز



تزامناً مع احتفالات الدولة بيوم البيئة الوطني

بمشاركة سالم بن ركاض . . جمعية أصدقاء البيئة تنظم حملة واسعة لتنظيف بر العين

مستوى الوعي بأهمية الحفاظ على المظهر الحضاري للصحراء والمناطق الجميلة، وزيادة الثقافة البيئية لدى أبناء المجتمع للحفاظ على الطبيعة التي تزخر بها البيئة الإماراتية. وأشار إلى أنه تم خلال حملة تنظيف منطقة البر في منطقة النباغ جمع حوالي 1150 كيلو جرام من النفايات. مثنياً جهود كافة الجهات والمؤسسات والجمعيات والمدارس على المشاركة في نجاح هذه الحملة.

للتوعية البيئة والحد من التأثيرات السلبية على الطبيعة، مشيداً بالمشاركة الواسعة في هذه الحملة التي تنظمها جمعية أصدقاء البيئة التي تولي اهتماماً كبيراً لغرس الفاهيم البيئية الايجابية في أذهان طلاب المدارس وكافة أفراد المجتمع وشرائحه المختلفة. من جهته قال الدكتور إبراهيم علي رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء البيئة إن هذه الحملة تهدف إلى رفع

العين للتوزيع، وهيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، والهيئة الاتحادية للهوية والجنسية، وجمارك أبوظبي، ومؤسسة زايد العليا لأصحاب الهمم، ودائرة التنمية الاقتصادية، وجامعة الإمارات، وجامعة أبوظبي، وجامعة العين، وشرطة أبوظبي. وأكد الشيخ د. سالم بن ركاض في كلمته خلال افتتاح الحملة أن يوم البيئة الوطني هو مناسبة لتكثيف الجهود

الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري، والدكتور إبراهيم علي رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء البيئة وعدد من المسؤولين وممثلين عن كافة الجهات، كما شهدت الحملة حضور حوالي 1500 مشارك، إضافة إلى طلاب من 27 مدرسة بالتنسيق مع مؤسسة الإمارات للتعليم ومواصلات الإمارات، كما شاركت في الحملة العديد من الجهات الأخرى منها دائرة الشؤون الإسلامية والأوقاف، وشركة

العين - الفجر

نظمت جمعية أصدقاء البيئة حملة واسعة لتنظيف بر العين في منطقة النباغ، وذلك تزامناً مع احتفالات الدولة بيوم البيئة الوطني بالتعاون مع دائرة البلديات والنقل وشركة أبوظبي لإدارة النفايات "تدوير" وجمعية الإمارات للسرطان، ومجموعة مستشفيات ميديكلينيك، بمشاركة

5.5 مليون مستفيد من خدمات مجتمعية شرطة أبوظبي خلال 2022



المجتمع بمخاطر الجرائم الإلكترونية "خلك حذر" وحملة التوعية الصيفية "صيف بصحة وأمان"، والحملة التوعوية الأسرية "نحميهم لنحتويهم"، وحملة التوعية "فرصة أمل"، وحملة التوعية الرمضانية "شهرنا طاعة والتزام"، وحملة توعوية تحت عنوان "مخاطر أحواض السباحة". واستفاد أفراد المجتمع من المحاضرات وورش التوعية، التي بلغ عددها 242 محاضرة وورشة، شملت التوعية بمخاطر التدخين، و التمر الإلكتروني، و مشاكل المراهقين

بلغ عدد المستفيدين من خدمات إدارة الشرطة المجتمعية، في قطاع أمن المجتمع بشرطة أبوظبي، أكثر من 5.5 ملايين مستفيد خلال عام 2022. وأوضح العميد الدكتور حمود سعيد العفاري مدير إدارة الشرطة المجتمعية بشرطة أبوظبي أن ما يزيد عن 5.5 ملايين شخص استفادوا من المحاضرات والحملة وبرامج التوعية، ضمن 11 حملة وبرنامج توعوي أبرزها حملة التوعية

أبوظبي-الفجر



منوعات الفكر

23



يعاني معظم الناس من مشاكل في شعرهم من وقت لآخر، والتي غالباً ما ترتبط بتساقطه مع التقدم في السن، أن ملاحظة القشور في فروة الرأس - وتشير العديد من الدراسات إلى أن الشعر قد يحتوي على علامات تحذير مبكرة يمكن أن تشير إلى أن الفرد معرض لخطر الإصابة بـ "قاتل صامت".

ثلاث علامات تحذيرية مبكرة في الشعر قد تكشف عن الإصابة بداء السكري



أعراض مبكرة، وبشكل عام، يمكن ملاحظة الإصابة بمرض السكري من خلال علامات أساسية تظهر مع تقدم الحالة، تتضمن:

- التبول أكثر من المعتاد، خاصة في الليل
- الشعور بالعطش طوال الوقت
- الشعور بالتعب الشديد
- فقدان الوزن دون محاولة
- استغراق الجروح وقتاً أطول للشفاء
- عدم وضوح الرؤية

وتشمل عوامل خطر الإصابة بهذه الحالة، تجاوز سن الـ 40، والتاريخ العائلي، أو زيادة الوزن أو السمنة، وغيرها.

الشعر تحتاج إلى بيئة خاصة وإمداد بالأكسجين والمواد الغذائية، وهو أمر يمكن أن يعوقه المرض المزمن. وشرح الباحثون: "يمكن أن يتسبب النقص المزمن في إمدادات الأكسجين والمغذيات، الناتج عن ضعف الأوعية الدموية الناتج عن ارتفاع السكر في الدم، في تلف البصيلات، ما يؤدي إلى تغيرات في الشعر مثل ترقق الشعر، وهشاشة الشعر، وتناثر الشعر، أو انخفاض سرعة نمو الشعر".

وأضافوا: "قد تكون هذه التغيرات طفيفة، لذلك لا يلاحظها المرضى دائماً، ويجب اكتشافها من خلال نهج نشط باستخدام تقنيات الأمراض الجلدية".

وفي دراسة نشرت في المكتبة الوطنية للطب، قال الخبراء إن هناك علاقة بين ارتفاع السكر في الدم والتعبية الأندروجينية، وتساقط الشعر لدى مرضى السكري. ومن المهم أن نتحدث إلى طبيبك إذا كنت تعتقد أنك مصاب بالسكري.

وفي حين أن هذه الدراسات وجدت صلة بين فروة الرأس ومرض السكري، إلا أنها ليست العلامات الرئيسية للمرض.

ويوصف مرض السكري بأنه "قاتل صامت"، نظراً لأن غالبية الذين يصابون به لا يدركون ذلك، حيث أنه غالباً ما لا يظهر

ويقول الخبراء إن هناك ثلاثة علامات منبهة مختلفة يجب الانتباه إليها على فروة الرأس عندما يتعلق الأمر بداء السكري من النوع الثاني، وهو مرض شائع يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

وفي حين يمكن إدارة مستويات السكر في الدم، إلا أنها إذا تركت دون علاج يمكن أن تؤدي إلى فقدان البصر والفشل الكلوي والنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

وتشير الدراسات إلى أن العلامات الثلاث التي قد تلاحظها في شعرك تشمل:

- عدم نمو شعر جديد
- نمو الشعر بمعدل أسرع
- نمو الشعر بمعدلات مختلفة في أجزاء مختلفة من الرأس

ووجدت دراسة نُشرت في عام 2019 من قبل خبراء في مركز سلون للأوبئة بجامعة بوسطن، أن هناك ارتباطاً بين مرض السكري من النوع الثاني وتساقط شعر فروة الرأس الشديد عند النساء.



International Journal on Women's Dermatology. يجب متابعة مرضى السكري من النوع الثاني عن كثب عند فقدان شعر فروة الرأس المركزي، حتى يمكن تقديم العلاج المناسب".

ووجدت دراسة أخرى نُشرت في عام 2016، أن خصائص بصيلات الشعر هي مؤشر مبكر على المرض.

وأوضح الخبراء في بيرو كايبيتانو هيريديا بصيلات الشعر يمكن اعتبارها عضواً حاسماً في بيئتها الدقيقة المعقدة. وكتبوا في Med Hypotheses أن بصيلات

ثلاثة أنواع من شاي الأعشاب يمكن أن تساعد في إبطاء عملية الشيخوخة

عندما يتعلق الأمر بالبقاء في صحة جيدة، يدرك الكثير منا أن نظامنا الغذائي يمكن أن يكون له تأثير كبير. وقد توصلت دراسة جديدة إلى أن شرب ثلاثة أنواع من شاي الأعشاب يمكن أن يساعد في تأخير عملية الشيخوخة.



وتنتج هذه النباتات العديد من المستقبلات النشطة بيولوجياً، ولها طعم لطيف، وتاريخ طويل الأمد كأطعمة آمنة.

وتستمر الورقة البحثية: "على مدى السنوات القليلة الماضية، اكتسب التخفيف من الإجهاد التأكسدي أهمية كبيرة بسبب آثاره كشوئ العديد من الأمراض الحديثة المتعلقة بتقدم العمر، وتكسير السكر، والشيخوخة".

ووفقاً لمؤلفي الورقة البحثية، فإن مركبات الفلافونويد والقلويد الموجودة بشكل طبيعي في المريمية والكردي، والمتم، والأطعمة النباتية الأخرى، لها "خصائص علاجية ملحوظة". وتقول الدراسة: "من المعروف أن شاي أعشاب مثل الكركديه والمريمية والمتم، مصدر مهم لمضادات الأكسدة، وقادر على منع بعض الضغوط المرتبطة بالأكسدة. وتنتج هذه النباتات العديد من المستقبلات النشطة بيولوجياً، ولها طعم لطيف، وتاريخ طويل الأمد كأطعمة آمنة".

وكشفت الورقة البحثية، التي نُشرت في مجلة Foods، إلى أن أنواع الشاي العشبي المفيدة هذه، وهي: شاي المريمية والكردي وشاي البهشية الباراغوائية (النبات المستخدم لإنتاج المنة)، يمكن أن تقلل من الإجهاد التأكسدي - اختلال التوازن بين الجذور الحرة ومضادات الأكسدة في جسمك - والذي يرتبط بالشيخوخة والتقدم في العمر.

وتوضح الدراسة أن "الشيخوخة تتميز بانخفاض مؤقت في القدرة الفسيولوجية، والإجهاد التأكسدي هو السمة المميزة للشيخوخة والاضطرابات المرتبطة بالعمر".

وعلى الرغم من كونها عملية طبيعية، يمكن أن تكون الشيخوخة أسرع لدى بعض الأشخاص بسبب تلف الجذور الحرة لخلايا الجسم، وإصلاح الخلايا غير الفعال، وتتكس خلايا الدماغ والخلايا، حيث تصبح بروتينات الجسم مشبعة بالسكربات.

وتتناغم هذه العوامل بعد ذلك بسبب عوامل نمط الحياة، مثل التدخين وزيادة الوزن والنظام الغذائي غير الصحي.

وخلص الباحثون إلى أن:

- المريمية والكردي، والمتم، ثبت أنها تساهم بشكل إيجابي في الحد من الإجهاد التأكسدي، وتثبيت الأوعية الدموية، وتعزيز الحماية من الأكسدة العصبية، سواء في المختبر (في أنبوب الاختبار) أو في الجسم الحي (في الكائن الحي).
- ومن وجهة النظر السريرية، سيكون من المهم ترجمة النتائج الموصوفة في المختبر والنتائج قبل العلاجية إلى فسيولوجيا الإنسان. وقد يجب مثل هذا التحقيق على أسئلة حول الفعالية الحقيقية لهذه النباتات كمغذيات، وكذلك حول الجرعة المثلى، وقابليتها للهضم.
- ومن منظور صناعة الأغذية، سيكون من المهم التحقيق في استقرار المركبات الرئيسية النشطة بيولوجياً أثناء معالجة الأغذية. لذلك، هناك حاجة إلى رؤى جديدة لتوسيع استخدامات التكنولوجيا الحيوية لهذه النباتات للمساعدة في تحسين عملية الشيخوخة البشرية.

ووجدت مراجعة سابقة، نُشرت في مجلة Nutrition and Food Technology Journal، أن الاستهلاك المنتظم لشاي المريمية كان مرتبطاً بصحة القلب، وخفض الكوليسترول، والتوازن المناعي، والسيطرة على نسبة السكر في الدم، إلى جانب صحة العظام الجيدة والتأثيرات المضادة للالتهابات.

وتضيف المراجعة: "الأدلة على التأثيرات الوقائية للقلب (خاصة المظهر الدهني) تبدو واعدة، لا سيما كعلاج مساعد محتمل".

وخلص الباحثون إلى أن:

- المريمية والكردي، والمتم، ثبت أنها تساهم بشكل إيجابي في الحد من الإجهاد التأكسدي، وتثبيت الأوعية الدموية، وتعزيز الحماية من الأكسدة العصبية، سواء في المختبر (في أنبوب الاختبار) أو في الجسم الحي (في الكائن الحي).
- ومن وجهة النظر السريرية، سيكون من المهم ترجمة النتائج الموصوفة في المختبر والنتائج قبل العلاجية إلى فسيولوجيا الإنسان. وقد يجب مثل هذا التحقيق على أسئلة حول الفعالية الحقيقية لهذه النباتات كمغذيات، وكذلك حول الجرعة المثلى، وقابليتها للهضم.
- ومن منظور صناعة الأغذية، سيكون من المهم التحقيق في استقرار المركبات الرئيسية النشطة بيولوجياً أثناء معالجة الأغذية. لذلك، هناك حاجة إلى رؤى جديدة لتوسيع استخدامات التكنولوجيا الحيوية لهذه النباتات للمساعدة في تحسين عملية الشيخوخة البشرية.

ووجدت مراجعة سابقة، نُشرت في مجلة Nutrition and Food Technology Journal، أن الاستهلاك المنتظم لشاي المريمية كان مرتبطاً بصحة القلب، وخفض الكوليسترول، والتوازن المناعي، والسيطرة على نسبة السكر في الدم، إلى جانب صحة العظام الجيدة والتأثيرات المضادة للالتهابات.

وتضيف المراجعة: "الأدلة على التأثيرات الوقائية للقلب (خاصة المظهر الدهني) تبدو واعدة، لا سيما كعلاج مساعد محتمل".

وخلص الباحثون إلى أن:

- المريمية والكردي، والمتم، ثبت أنها تساهم بشكل إيجابي في الحد من الإجهاد التأكسدي، وتثبيت الأوعية الدموية، وتعزيز الحماية من الأكسدة العصبية، سواء في المختبر (في أنبوب الاختبار) أو في الجسم الحي (في الكائن الحي).
- ومن وجهة النظر السريرية، سيكون من المهم ترجمة النتائج الموصوفة في المختبر والنتائج قبل العلاجية إلى فسيولوجيا الإنسان. وقد يجب مثل هذا التحقيق على أسئلة حول الفعالية الحقيقية لهذه النباتات كمغذيات، وكذلك حول الجرعة المثلى، وقابليتها للهضم.
- ومن منظور صناعة الأغذية، سيكون من المهم التحقيق في استقرار المركبات الرئيسية النشطة بيولوجياً أثناء معالجة الأغذية. لذلك، هناك حاجة إلى رؤى جديدة لتوسيع استخدامات التكنولوجيا الحيوية لهذه النباتات للمساعدة في تحسين عملية الشيخوخة البشرية.

ووجدت مراجعة سابقة، نُشرت في مجلة Nutrition and Food Technology Journal، أن الاستهلاك المنتظم لشاي المريمية كان مرتبطاً بصحة القلب، وخفض الكوليسترول، والتوازن المناعي، والسيطرة على نسبة السكر في الدم، إلى جانب صحة العظام الجيدة والتأثيرات المضادة للالتهابات.

وتضيف المراجعة: "الأدلة على التأثيرات الوقائية للقلب (خاصة المظهر الدهني) تبدو واعدة، لا سيما كعلاج مساعد محتمل".

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد قمر الدين محمد نظير

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - اولا توبوسون اسحاق تيجاني

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد سهيل احمد

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ياسر محمد حجو

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - كريستي نويال سيمون

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - اليكساندر دانيال شاروفيلد كوتي دانيال

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - اشوك ويدي كونام

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - محمد صباح عبدالقصيد بطران

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جوليئن موكا بارسالس

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - جاينتيي يوبوب

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - يانديان كاسيناتان

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - امين خان داوود ابراهيم خان

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - ساجيش شيركال اورافونديل فاسودهان شيركال اورافونديل

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - شاجيت كيات هزات سندروت

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سيد زيير احمد سيد مظهر احمد

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13771 بتاريخ ٢٠٢٣/٢/١٠ - إعلان منقذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - رفيعه سر هندي محمد اويس خان

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي - إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة) - رقم العمالة 0104905 - إخطار عدلي بالوفاة

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي - إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة) - رقم العمالة 0104907 - إخطار عدلي بالوفاة

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي - إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة) - رقم العمالة 0106528 - إخطار عدلي بالوفاة

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي - إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة) - رقم العمالة 0104900 - إخطار عدلي بالوفاة

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي - إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة) - رقم العمالة 0104900 - إخطار عدلي بالوفاة

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي - إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة) - رقم العمالة 0112852 - إخطار عدلي بالوفاة

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي - إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة) - رقم العمالة 0106528 - إخطار عدلي بالوفاة

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي - إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة) - رقم العمالة 0104900 - إخطار عدلي بالوفاة



منوعات الفجر

26

الأرشيف والمكتبة الوطنية يختتم بنجاح مشاركته في القاهرة للكتاب 2023

نهان" الست أكثر من 150 مشاركة. ونظم الأرشيف والمكتبة الوطنية في منصفته جلستي عزف على العود لبعض أغاني سيدة الغناء العربي أم كلثوم، حضرها أكثر من 80 زائراً، وجاء ذلك انسجاماً مع إصداره المتميز (أم كلثوم في أبوظبي) المعرض في المنصة، وبالتزامن مع حلول الذكرى الثامنة والأربعين لرحيل كوكب الشرق. وبالإضافة إلى كل ما تقدم فقد أطلعت منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية جمهور المعرض على الخدمات التي يقدمها لجمهور المستفيدين داخل دولة الإمارات العربية المتحدة وخارجها، وقد زين الأرشيف والمكتبة الوطنية منصفته بالصور التاريخية التي تبرز العلاقات المتينة في مختلف المجالات بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية مصر العربية.

الجديدة والمتكررة والتي استلهمت مضامينها من سيرة القائد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه- وهي تهدف إلى تعزيز المعرفة بتاريخ دولة الإمارات وتراثها، وتتأسب لعبة المسيرة جميع الأعمار، وقد تابع هذه الورش التي وصل عددها إلى 36 ورشة أكثر من 550 مشاركاً. فيما كانت الأغاني الوطنية ومسرح العرائس موضوعاً للورش السبعة عشر التي كانت بعنوان "هيا نغني" وقد تابعها أكثر من 300 مشاركاً. وأما الورش الأربعة عشر التي كانت بعنوان: "هيا نبغ" فقد جعلت المشاركين يستعدون من ذاكرتهم صورة أو رحلة أو قصة طريفة، ويتحدثون عنها، وقد استضافت أكثر من حوالي 270 مشاركاً. وجذبت سلسلة ورش "الشيخ زايد بن سلطان آل



وتناولت الورش التي تم تنظيمها تحت شعار "هيا نلعب" العلم الإماراتي راية الوطن ورمز السلام والأمان والفرح والسعادة، ولعبة المسيرة اللعبة الوطنية والأدوات التي تستخدم في نقش حروفه، وقد استمد مضامين الورش من الثقافة الإماراتية، ومن الأقوال الحكيمة والخالدة للمؤسس والبناني الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان طيب الله ثراه، ويذكر أنه قد استفاد من هذه الورش أكثر من 180 مشاركاً. وأثرى فريق البرامج التعليمية المنصة أيضاً بالورش التي تتصافر فيها المتعة مع الفائدة، مثل: ورش "هيا نبغ" التي بلغ عددها 14 ورشة، وركزت في قدرات الأطفال على سرد ما في مخيلاتهم من القصص، وشارك فيها المئات من رواد المعرض، ونظّموا أيضاً 48 ورشة للقراءة "هيا نقرأ" لأكثر من 850 مشاركاً قرأوا الكتب التعليمية التي أصدرها الأرشيف والمكتبة الوطنية، وفي مقدمتها: (زايد من التحدي إلى الاتحاد)، و(خليفة رحلة إلى المستقبل)... وغيرها. وجذبت محاضرة "لطائف المعمار في دراسة المكان" أكثر من 70 مشاركاً إلى منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية.

على أن تكون منصفته التي شارك بها في المعرض منهلًا للثقافة وحافظًا على الإبداع، ولذلك قدم فيها أكثر من 12 ورشة في الخط العربي وأنواعه،

الإمارات العربية المتحدة. بدأت فعاليات الأرشيف والمكتبة الوطنية بندوة "التراث والهوية العربية في عصر الرقمنة.. الفرص والتحديات" التي حضرها أكثر من 125 متابعاً، وقد تم بنها عبر تقنيات التفاعل أيضاً. وتعد الأبرز بين الفعاليات، وقد شارك فيها نخبة من أبرز رموز وقيادات الفكر والثقافة من دولة الإمارات العربية المتحدة ومصر، وقد ناقشت مجموعة من أهم القضايا الثقافية ذات الاهتمام العربي المشترك، وعلى رأسها تحديات الحفاظ على الهوية العربية في عصر الرقمنة، وسبل ترسيخ مبادئ الحوار بين المجتمعات والثقافات المختلفة، ودورها في تحقيق التنمية المستدامة للشعوب العربية. وحرص الأرشيف والمكتبة الوطنية

أبو ظبي-الفجر: اختتم الأرشيف والمكتبة الوطنية مشاركته في الدورة 54 من معرض القاهرة الدولي للكتاب 2023 حيث استطاع أن يصل بفعالياته إلى أكثر من 2500 مستفيد عبر حوالي 150 ورشة عمل شهدتها منصفته، وقد جذبت تلك الفعاليات المتنوعة جمهور المعرض؛ إذ تتصافرت فيها المتعة والفائدة، وجاءت تلك الفعاليات إلى جانب ما عرض في منصفته من إصدارات وثقت صفحات مهمة من تاريخ وتراث دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج، وقد حظيت منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية بإقبال مميز من رواد المعرض، وفي مقدمتهم كبار الشخصيات والباحثين والكتاب المهمين بتاريخ دولة



أطلقت دار (ملهمون) بالتعاون مع جائزة حمدان الدولية للتصوير

مكتبة محمد بن راشد تستضيف فعالية إطلاق كتاب (تنفس) للكاتبة الإماراتية مريم البلوشي

ويروي الكتاب، الذي استمر إنتاجه نحو 6 أعوام ونصف، قصة الكاتبة مع 40 صورة، 37 مصوراً من 19 دولة، في تجارب مختلفة؛ حيث يشمل كتاب "تنفس" 6 دورات رئيسية من دورات الجائزة وهي: حب الأرض، جمال الضوء، صنع المستقبل، الحياة ألوان، السعادة، التحدي، وقد صنفت المقالات الـ 40 لتكون ضمن أربعة محاور هي: مع الله، مع ذلك، مع الأسرة ومع الحياة، واختيرت صور الكتاب بعشوائية تامة، دون النظر لاسم المصور أو بلد الانتماء، خُزنت من خلاله الكاتبة على الانجذاب الخاص مع تفاصيل الصورة وخلق قصتها الخاصة التي أوجدتها الصورة، الاتصال الذي جمع بين كلماتها وروح الصورة، لتعطي بذلك قصة مختلفة عن قصة الصور الأولى في لحظة التقاط الصورة، بدأت بـ 30 صورة ومن ثم أكملتهم بـ 60 مقالة، والكتاب اليوم يحتوي على 40 مقالة مترجمة، بصورها.

وعن هذا التجربة، قالت الكاتبة مريم البلوشي، "لم أتوقع حين بدأت التجربة أنها ستكون تجربة مُرهقة، لكنه الإرهاق الذي علمني كثيراً أشياء مختلفة في عالم الكتابة والنشر، تحديات كثيرة كان علينا أن نتجاوزها،



بدأ الكتاب بتجربة ذاتية للكاتبة، في خطوة اتخذتها في عام 2016 لتعطي بُعداً جديداً في كتابتها، ولتَمرن ذهنها وقلمها على نمط جديد من الكتابة، وهي تجربة تدريب روحانية لمنح الذات القدرة على انبعاث كلماتها في تدفق خاص ينبع من قيمة الصورة التي أمامها وما استفزته هذه الصورة لتكتبه.

فروعها، مؤكداً حرص مكتبة محمد بن راشد على دعم الكاتبات الإماراتيات خاصة ليتخذ خطوات جريئة في عالم الكتابة والنشر، ويسهم بدوره في الارتقاء بالمشهد والحراك الثقافي وتعزيز ثقافة القراءة والاطلاع والتواجد في المجتمع ودعم أطرافه لضمان استدامة هذا القطاع المعرفي المهم.

دبي-الفجر: استضافت مكتبة محمد بن راشد، فعالية إطلاق كتاب "تنفس" للكاتبة الإماراتية مريم البلوشي باللغتين العربية والإنجليزية، وذلك بالتعاون بين دار ملهمون للنشر والتوزيع وجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي، بحضور معالي الدكتور ثاني بن أحمد الزيودي، وزير دولة للتجارة الخارجية، ومعالي محمد أحمد المر، رئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، وسعادة علي خليفة بن ثالث، الأمين العام لجائزة حمدان بن محمد بن راشد الدولية للتصوير الضوئي، والفنانة الدكتورة نجاة مكى، ورائد الفن التشكيلي الإماراتي والعالمي عبدالقادر الريس، والإعلامية صفية الشحي، بمشاركة ليف من المسؤولين والأدباء والإعلاميين والمهتمين. وقال سعادة علي خليفة بن ثالث، الأمين العام لجائزة حمدان بن محمد بن راشد الدولية للتصوير، "الوقوف عند المواهب المشتعلة حماساً وابتكاراً، كحالة مريم، من صميم الرؤية الجوهريّة للجائزة، والتي صاغها سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد



منوعات

الفكر

27



برزت الممثلة سارة زوق من خلال مسلسل (ستيلتو) بدور مُساعدة المحقق (سهى) التي تساعده في العمل والتي تقع في غرامه. ويبدو أن هذا الدور فتح الأبواب على مصارعها أمام زوق التي ستباشر بتصوير عملها الثاني قريباً، وهي تحدثت في هذا الحوار عن التحديات التي واجهتها في (ستيلتو) وكيفية تجاوزها لها وعن رأيها بالممثلات اللواتي شاركن فيه وعن النهاية التي اعترض البعض عليها.

في أولى تجاربهم التمثيلية

سارة زوق: كنتُ على قدر التحدي في مسلسل (ستيلتو)

الحياة سوى والدها - والفتاة تكون عادة قريبة من والدها - لذلك، هي قامت بردة فعل ورفضت أن تحل امرأة أخرى مكان والدتها وهذا أمر منطقي جداً. والنهايات لا تكون سعيدة دائماً، عدا عن أن كريم تأثر كثيراً مما حصل. وصحيح أنه رفض أن يسمع من أمي ما الذي حصل، ولكنه كان يعرف جيداً أن الكل كان مجتمعاً في الأعلى عندما حصلت الحادثة.

• في رايك، من كانت الممثلة الأبرز في المسلسل، وهل توافقين أن الممثلة ديما قندلفت كانت الأبرز والأهم مع أن دور البطولة الأولى كان من نصيب الممثلة كريس بشار؟

- كل الممثلات اللواتي شاركن في مسلسل (ستيلتو) برزن، وكل منهن قدمت دورها بطريقتها الخاصة. ربما تعاطف البعض مع (هلك) أكثر من تعاطف مع (أمي) والعكس صحيح أيضاً، والأمر نفسه ينطبق على نايلا وجويل.

وبالنسبة إلى الجمهور، فكل شخص تعاطف مع الشخصيات بطريقة معينة، والبعض منهم كرهها والبعض الآخر أحبها. كل الممثلات كن بارعات ونجحن بتقديم أفضل ما لديهن بالرغم من الضغوط لأن كل الأدوار كانت صعبة جداً.

• وما أكثر ما لفتك بدور (سهى)؟

- شخصية (سهى) لا تشبه شخصيتي على الإطلاق، وهذا الأمر أوجد عندي تحدياً كبيراً.

وأجبت أن أتحدي نفسي في أول دور لي، والحمد لله أنني نجحت في ذلك.

طبيعة شخصية (سهى) كونها تعمل مُساعدة محقق، لم تكن تسمح لها بأن تعبر كثيراً على مستوى لغة الجسد، بل يفترض بها أن تكون منضبطة في غرفة التحقيق، بينما أعبر كثيراً على المستوى الشخصي وأحرك يدي كثيراً عندما أحاول أن أوصل أفكار.

(سهى) عبرت عن حبها للمحقق من خلال نظراتها. صحيح أنها أشياء بسيطة، ولكنها تؤثر كثيراً.

• وما العمل الذي ستشاركين فيه بعد مسلسل (ستيلتو)؟

- سأباشر قريباً بتصوير مسلسل مؤلف من ثماني حلقات، وهو عمل مشترك يضم ممثلين لبنانيين وعرباً، ومساحة دورية فيه ستكون كبيرة.

وعلى إحدى المنصات وشاهده ملايين الناس. المسؤولية كانت كبيرة جداً، لأنه كان من المفترض أن أقدم الدور بشكل صحيح وأن أدخل قلوب الناس وأن يتعاطف المشاهد مع الشخصية التي أعياها.

والحمد لله تحملت المسؤولية وكنتُ على قدر التحدي وقمتُ بالتحضير للشخصية بشكل جيد وقدمتُ الدور بأفضل طريقة ممكنة والناس أحبوا شخصية (سهى) وتعاطفوا معها كثيراً.

• كثيرون توقفوا عند طريقة تقديمك للدور بطريقة عفوية وأنتِ صاحبة خبرة في مجال التمثيل؟

- هذه نعمة أشكر الله عليها. وفي الأساس، هذا ما كنتُ أخطط للوصول إليه، لأنني لم أسمح للخوف بأن يسيطر عليّ. ولو حصل العكس لكان الأمر سلباً على أدائي كممثلة.

وإلى ذلك، فإن الممثل ميشال حوراني ساعدني كثيراً ووقف إلى جانبي وقدم لي الدعم وأعطاني الكثير من النصائح. حتى ان الإنتاج تعاملوا معنا وكأننا عائلة واحدة، خصوصاً الممثلين الذين شاركتمهم غالبية المشاهد في غرفة التحقيق وهم الممثلة القديرة نوال كامل والممثلة أمل طالب والممثل جاد خاطر، حيث حرص كل منا على راحة الآخر، ما ساعدنا كممثلة على أن نقف مرتاحين أمام الكاميرا كما الممثلين الذي يقفون أمامنا.

• كيف تعلقين على الآراء التي اعتبرت أن نهاية المسلسل لم تكن مُنتجة؟

- الآراء كانت مختلفة ومتنوعة حول نهاية المسلسل، لأن كل شخص يرى الأمور من وجهة نظره الخاصة.

البعض رأى أن نهاية (ستيلتو) كانت عادلة، لأن (هلك) كانت شريرة ونالت جزاءها وأنها تستحق الموت، في حين تعاطف آخرون معها.

وهذه الآراء هي انعكاس لتعلق كل شخص بكل شخصية من شخصيات المسلسل وبكيفية نظره إليها. الشر يجب ألا يفوز في النهاية، و(هلك) كانت امرأة مؤذية بحسب أحداث المسلسل.

أما بالنسبة لكريم وأمّي، فانتظر الكثيرون أن يكونا معاً في نهاية المسلسل، خصوصاً أن قصة حب كبيرة جداً جمعت بينهما، لكن هذا الأمر لم يحصل بسبب وجود طفلة صغيرة فقدت والدتها ولم يعد لديها في

• عادة يشارك الممثلون في أولى تجاربهم التمثيلية بمساحة دور صغيرة ويعدد محدود من المشاهد، ولكنك شاركت بمساحة دور كبيرة في مسلسل (ستيلتو) وظهرت في كل حلقات المسلسل التسعين. فكيف تتحدثين عن هذا التحدي؟

- دوري كان أساسياً في المسلسل، وظهرت في كل حلقاته الـ 90 لأننا كنا نحقق في جريمة القتل.

ولا شك أن شكلي ساعدني في اختيار شركة الإنتاج لي للعب دور مُساعدة المحقق، لأن مسلسل (ستيلتو) مأخوذ عن عمل تركي والشركة المُنتجة له حاولت الاستعانة بممثلين يشبهون الأبطال الأساسيين للعمل بنسخته التركية.

• هل شعرت بالخوف من مساحة الدور، خصوصاً أن كبار الممثلين يتحدثون عن خوفهم وقلقهم عند خوض أي تجربة فنية جديدة؟

وهل تظنين أن شركة الإنتاج غامرت بالتعامل معك بدور كبير في أول عمل لك؟

- من الطبيعي أن أخاف كثيراً، خصوصاً أن (ستيلتو) هو أول مسلسل أشارك فيه، عدا عن أنه عُرض على شاشة التلفزيون



"رمسيس باريس" ... أول أفلام عيد الفطر المقبل



على الرغم من أنه يفصلنا شهرين عن بداية شهر رمضان المقبل، إلا أن صناعة فيلم "رمسيس باريس"، الذي تتولى النجمة اللبنانية هيفاء وهبي بطولته، والمقرر عرضه في عيد الفطر، انطلقوا في الترويج له.

ونشر منتج الفيلم المصنع الدعائي له، معلنين عن عرضه في عيد الفطر المقبل. ولم يظهر أي من النجوم المشاركين على الملصق، الذي ضمّ معالم من باريس ومصر. وأكد مصدر ضمن فريق العاملين في الفيلم لـ "العربي الجديد" أن الملصق ليس الأخير، مشيراً إلى أنه ستبث في الأيام المقبلة عدة ملصقات يظهر كل واحد من أبطال الفيلم بشكل منفرد، إضافة إلى ملصق نهائي يضمّ جميع النجوم المشاركين.

وعانى الفيلم بسبب كثرة التأجيل والتأخيرات، وهو من بطولته: هيفاء وهبي، ومحمد سلام، وحمدي الميرغني، ومصطفى خاطر، ومحمد ثروت، وكتب السيناريو كريم حسن بشير، وتولى إخراج أحمد خالد موسى.

وتدور الأحداث، في إطار كوميدي، حول انتقال مجموعة من المصريين من رمسيس إلى باريس. وتتضمن الرحلة الكثير من الأحداث، التي تصل إلى ذروتها عندما يقفز أبطال الفيلم تشكيل عصابة لسرقة لوحة موناليزا من متحف اللوفر.

وكانت آخر مشاركة سينمائية لهيفاء وهبي في فيلم "أشباح أوروبا" الذي عرض في مصر وعدد من الدول العربية، ويعرض الآن عبر المنصات الرقمية.

المطربة شيما ناجي: بدأت مهنة الغناء وسني 13 عاماً



قالت المطربة شيما ناجي، إنها تربت على أغاني كوكب الشرق أم كلثوم والمطرب محمد عبد الوهاب، متابعاً: كنا نستيقظ من النوم على صوت أم كلثوم. وأضافت المطربة شيما ناجي، خلال حوارها ببرنامج مساء دي إم سي، المتاح على قناة دي إم سي: كنا ننتظر حفلة أم كلثوم كل يوم خميس، ونستمع أيضاً بشكل مستمر لأغاني المطرب الكبير محمد عبد الوهاب وهو ما جعلنا نعشق أغانيهما.

وتابعت المطربة شيما ناجي: أول غنوة كنا نسمعها كانت "يا صباح الخير يا اللي معانا"، حيث كنا نسمعها كل يوم عدا يوم الجمعة، مستطردة: والدي كان صوته جيد للغاية وكان مقرئ للقرآن الكريم.

وقالت المطربة شيما ناجي: بدأت أحفظ الأغاني منذ صغرى، ثم بدأت امتحن مهنة الغناء وسني 13 سنة فقط.

الفيلسوف

تأثير الواقي الشمسي على إنتاج «فيتامين د»

أعلنت الدكتورة ناتاليا جوفتان، أخصائية الأمراض الجلدية، أن استخدام كريمات الوقاية من أشعة الشمس دائما قد يمنع إنتاج فيتامين D في الجسم. وتشير الأخصائية، إلى أن الحصول على كمية كافية من فيتامين D من الشمس غير ممكن، لأن الفيتامين نفسه غير نشط بيولوجيا، ولا يصبح نشطا في الجسم إلا بعد التحولات الأيضية في الكبد والكلية. وتقول، "تعتمد طريقة تحوله أيضا على عوامل إضافية لعمل الجسم ككل. وكلما كانت البشرة داكنة أكثر، قل إنتاج هذا الفيتامين في الجلد". وتضيف، ولكن هذا لا يعني يجب التخلي نهائيا عن استخدام الكريمات الواقية. لأنه قد يؤدي إلى آثار سلبية خطيرة، مثل الحروق الشمسية والأورام وشيخوخة الجلد والشعر المبكرة.

أعلنت الدكتورة ناتاليا جوفتان، أخصائية الأمراض الجلدية، أن استخدام كريمات الوقاية من أشعة الشمس دائما قد يمنع إنتاج فيتامين D في الجسم. وتشير الأخصائية، إلى أن فيتامين D ينتجه الجلد حتى عند استخدام الكريمات الواقية من أشعة الشمس. بيد أن استخدامها باستمرار، يمكن أن يمنع إنتاج هذا الفيتامين المهم للجسم. وتقول، "يبدأ الجسم عند التعرض للأشعة فوق البنفسجية بإنتاج فيتامين D. وهذه الأشعة نفسها مسؤولة عن اسمرار الجلد، ولكن الكريمات الواقية تحجبها، أي نظريا يقلص إنتاج فيتامين D". ولكن هذه الكريمات الواقية لن تصحح عقبة حقيقية



تحول شعرك إلى اللون الرمادي

ربما يندرك بزيارة القاتل الصامت

من الطبيعي أن نرى جميعنا تحول الشعر إلى اللون الرمادي مع تقدمنا في العمر. لكن الأبحاث أشارت إلى أنها قد تكون واحدة من العلامات المتقدمة لمرض قاتل صامت.

وعادة ما يتم تشخيص ارتفاع نسبة الكوليسترول فقط عندما يخضع الشخص لفحص الدم، ويحدث ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، عندما يكون هناك الكثير من مادة دهنية، تسمى الكوليسترول، في الدم. ويصبح هذا ضارا عندما يلتصق بأجزاء داخلية من الشرايين، ويتراكم ويقلل من تدفق الدم.

وغالبا ما لا يكون لدى الناس أي فكرة عن إصابتهم بهذه الحالة حتى يصابون بمضاعفات خطيرة من التوبة القلبية أو السكتة الدماغية. ولعدم ظهور أعراض مبكرة لارتفاع الكوليسترول في الدم، فإنه يُطلق عليه اسم "القاتل الصامت".

ويقول الباحثون في جامعة جون هوبكنز أنه على الرغم من أن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم لا يظهر عادة أعراضا، إلا أن لديهم أدلة على أن هذه الحالة يمكن أن تؤثر على الشعر، وفقا لما ذكرته صحيفة "ميور" البريطانية. وقام الباحثون بعد ذلك بإطعام مجموعة واحدة من الفئران بنظام غذائي غني بالدهون، ومجموعة ثانية طعاما قياسيا. ولذلك تم تصميم بعض الفئران للإصابة بتصلب الشرايين، عندما تكون الشرايين مسدودة بمواد دهنية.

ووقعت تغذية جميع الفئران بنظامهم الغذائي المخصص من 12 أسبوعا إلى 20 أسبوعا، وفقا للورقة البحثية المنشورة في مجلة Scientific Reports. وفقدت الفئران التي تناولت حمية غربية شعرها وابتضت فروها، كما عانت من مشاكل جلدية.

وأصبحت هذه النتائج أكثر حدة عندما واصلت الفئران اتباع نظام غذائي غربي لمدة 36 أسبوعا، حيث أصيب 75% من الفئران بتساقط الشعر وأوقات جلدية متعددة.

وقال الدكتور سوبرتو تشاترجي، أستاذ طب الأطفال: "تظهر نتائجنا أن النظام الغذائي الغربي يسبب تساقط الشعر وتحول لونه إلى الأبيض في الفئران. ونعتقد أن عملية مماثلة تحدث عند الرجال الذين يفقدون الشعر ويختبرون شيب الشعر عندما يتناولون نظاما غذائيا غنيا بالدهون والكوليسترول".

وكان الغرض الرئيسي من الدراسة، التي نُشرت في عام 2018، هو معرفة ما إذا كان مركب تجريبي يمكن أن يعكس الأعراض التي شوهدت في الفئران المصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

ويكمن منع هذه الحالة من خلال العيش بأسلوب حياة صحي. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية إن السبب الرئيسي وراء ذلك هو تناول الأطعمة الدهنية، وعدم ممارسة الرياضة بشكل كاف، وزيادة الوزن، والتدخين وشرب الكحول.

وينصح الخبراء بتناول المزيد من الأسماك الزيتية، مثل السلمون والماكريل والأرز البني والخبز والمعكرونة والمكسرات والبذور والفواكه والخضروات. بالإضافة إلى ممارسة 2.5 ساعة من التمارين في الأسبوع، ويمكن تحقيق ذلك ببعض التمارين السهلة مثل المشي أو السباحة أو ركوب الدراجات.



الممثلة بامبيلا أندرسون تحضر العرض الأول للفيلم الوثائقي «بامبيلا، قصة حب» في لوس أنجلوس. رويترز

قرأت لك

فوائد البابونج



- كمشروب صباحي مفيد في نزلات البرد.
- يفيد في حالات الحمى كمخفض للحرارة.
- تنشيط الدورة الدموية.
- مهدئ للأعصاب وقاتح الشهية.
- مطارد للغازات.
- مطهر للمعدة ومعالج للدسنتاريا.
- يفيد في حالات التهابات المسالك البولية.
- مستحلب البابونج يستخدم كعزلة لعلاج التهاب اللوزتين وتقرحات الفم وغسل العيون.
- ويمكن استخدام البابونج كمسحوق أو منقوع:
- في غسيل الشعر لمنع التساقط.
- كحمام ساخن للقدمين لعلاج الأمراض الفطرية وعلاج الصداع.
- يستخدم مسحوقه كبودرة للإلتهابات الجلدية.
- يستعمل لبخة لعلاج الالتهابات والرضوض.

سؤال وجواب

- من أول من أنشأ أسلوب الرسائل في الأدب العربي؟
-عبد الحميد الكاتب.
- ماذا قصدت العرب بكلمة ثالثة الأثافي؟
-الحجر الأكبر من الحجارة التي يوضع عليها القدر.
- من صاحب قصيدة البردة؟
-كعب بن زهير.
- ماذا تعني كلمة أفلاطون؟
- الشخص عريض الكتفين.

هل تعلم؟

- أقصر وقت مسرحية في العالم بلغ 30 ثانية.
- المنهيات هي العلقات أو القصاصد القديمة في الشعر الجاهلي و كانت تكتب بماء الذهب.
- العرب قديما كانوا يطلقون على الذهب اسم الأصفر الرنان.
- الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط .
- الزمرد له أسم ثان هو الزبرجد و أن التبر هو تراب الذهب.
- الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة.
- بعض النباتات تفرز سماً تقتل به النباتات المجاورة لها ليصبح الماء المتوافر لها وحدها.
- الفيل يشم رائحة الإنسان على بعد نصف كيلو متر.
- النسور لا تموت و لكنها تتنحر بسبب المرض.
- أصغر عصفور في العالم هو العصفور الذبابة .
- في القرن السابع عشر كان العلماء يسمون فلاسفة الطبيعة.
- درجة حرارة البرق قد تتسبب في موت الإنسان لأنها قد تصل إلى 30000 درجة مئوية، وبالفعل هي تسبب في موت الكثير من الناس حول العالم كل عام.
- يحتوي كوكب المريخ على غبار أكسيد الحديد، ولهذا فإن ذلك الكوكب يظهر لنا باللون الأحمر.
- مرض العمى اللوني هو مرض يصيب الرجال أكثر من النساء، لأن رجل من بين عشرين رجل يصاب بهذا المرض، ولكن امرأة واحدة ما بين مائتي امرأة تصاب به.
- كوكب عطارد لا يوجد حوله أي أقمار تدور من حوله، وهو يشبه في صفاته الكثير من صفات كوكب الأرض.

قصة الفلاح الفقير

كان هناك فلاحا فقيرا يقضي يومه يعمل ومساءه يحلم لم يكن يملك في هذه الدنيا غير داره الصغيرة ودجاجة تبيض جمع بيضها في سلة صغيرة ووضعها في فراشه حتى لا يصل إليها الفار . وفي أحد الايام وبعد أن تناول عشاءه جلس على فراشه ينظر للدجاجة التي تتحرك امامه في الغرفة فقال: لقد جمعت لها الآن عشر بيضات وعندما يصبح 21 ساجعلها ترقد عليه فيفقس البيض 21 كتكوتا اتركها لتكبر ثم تضع بيضا كثيرا اتاجر في نصفه واجعلها ترقد على نصفه الاخر فيفقس كتابت اكثر تكبير ويزيد الدجاج ويصبح عندي الكثير وابع منها واشتري عذرة وخروفا يتوالدا.. وربما اشتريت بعد ذلك بقرة صغيرة لتلد لي ثورا ويكون الدجاج قد اصبح عشرات وعشرات ويكون هناك عدة خراف وعزرات وقتها اذهب الى الوالي واخطب ابنته لتصبح زوجة لي ثم تلد لي ولدا يصبح هو ذراعي الاليمين اربيه كما اشاء واتعارك معه لاجله رجلا وعندما تدخل في ذلك زوجتي اصرخ عليها واضربها وارفضها هكذا بدمي واقول لها اذهبي يا ابنة التيس، ثم رفض برجله رفسة قوية اطاح بها سلة البيض من الفراش فانكسر كل البيض وذهبت كل احلامه، وهذه اول كارثة، اما الكارثة الاخرى فان الوالي كان يمر بجوار بيت الفلاح وسمع حمله كله فدخل على الفلاح كالثور الهائج وامسك به وضربه ضربا مبرحا ثم قال له: هذا لانك رفضت ابنتي بقدمك ولانك شيهنتي بالتيس وثالثا لانك تجرأت وتزوجت من ابنتي لعنك الله.

