

مركز أبوظبي للغة العربية
يختتم بنجاح النسخة المتجددة
من مهرجان العين للكتاب



جورج خباز:
أشترط أن أكون صاحب الرؤية
المكتملة لأي عمل أشارك فيه



قلة النوم لدى الأطفال
ص 23 تؤثر على تطور أدمغتهم!

نفوق جماعي لأسماك البحر الأحمر يشير المخاوف

أشار نفوق جماعي لأسماك في البحر الأحمر بشرق السودان مخاوف صحية وبيئية كبيرة؛ وسط تضارب في التوقعات حول الأسباب الحقيقية التي أدت إلى ذلك.

ويرجع عيسى عبداللطيف مستشار العناية بالبيئة واستدامة التنمية والاستاذ بجامعة الخرطوم. أحد ثلاثة أسباب لنفوق الأسماك في البحر الأحمر وهي انعدام الأكسجين بسبب تكاثر الطحالب؛ أو بسبب تلوث ناجم عن اختلاط مياه البحر بمواد سامة أو وجود تسرب من نوع آخر.

وتعتبر ولاية البحر الأحمر واحدة من أكبر مناطق التعدين في السودان.

أظهر بحث سابق أجرته حملة "لا لنفايات الذهب"؛ أن ما يقارب المائة وثمانين طنًا من نفايات الذهب تلقى سنويًا في مصادر المياه المختلفة في السودان. وتسبب مخلفات ومواد التعدين عند تسرب عادة في تلويث مدمر للبيئة، إذ أن 99.9% من ركام الذهب يتحول لنفايات.

وقال عبداللطيف لواقع سكاني نيوز عربية إن مجاري المياه غالبًا ما تتلوث بالسيانيد والمواد الكيميائية السامة مما يزيد من خطر تسربها إلى مياه البحر.

لم يستبعد عبداللطيف أن يشكل نفوق الأسماك في البحر الأحمر تهديدًا مباشرًا لحياة البشر وعلى التنوع البيولوجي للكانات والمائية والكانات الدقيقة التي تلعب دورًا هامًا في حفظ التوازن البيئي.

وقالت نجلاء مقببت مديرة الهيئة المعنية بصحة البيئة وسلامة الأغذية في ولاية البحر الأحمر لواقع سكاني نيوز عربية إن الهيئة بدأت في إجراء الفحوصات والاختبارات اللازمة للتأكد من أسباب الظاهرة؛ لكنها لم تستبعد فرضية وجود تلوث في مياه البحر الأحمر. وأوضحت أن الهيئة اتخذت الإجراءات الاحتياطية الأولية لمنع تسرب الأسماك النافقة للأسواق وشدت الرقابة على المطاعم والأماكن المتخصصة في بيع الأسماك.

ما العلاقة بين نقص فيتامين «د» والاكتئاب؟ العلم يجيب

تشير الأبحاث الناشئة إلى وجود علاقة بين فيتامين D والاكتئاب، من المعروف منذ فترة طويلة أن فيتامين D ضروري عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على قوة العظام وتقوية جهاز المناعة، ولكن تطرقت أبحاث جديدة إلى بحث ما إذا كان هناك صلة بين فيتامين D والاكتئاب. وفي حين أن نتائج البحث مختلطة، فإن هناك مجموعة متزايدة من الأدلة التي تشير إلى وجود علاقة محتملة بين انخفاض مستويات فيتامين D المنتشرة في الدم والاكتئاب، وفقا لما نشره موقع Live Science.

يمكن أن يؤثر الاكتئاب على جوانب الحياة اليومية، بداية من التفاعلات الاجتماعية وصولاً إلى النوم. وعلى الرغم من أن هناك طرقاً راسخة لعلاج الاكتئاب فإن الدور المحتمل لفيتامين D يجذب الانتباه. في مراجعة لأحدث الأبحاث يقدم تقرير نشره موقع Live Science بيانات شاملة حول دور فيتامين D وعلاجات نقصه والاكتئاب، والخطوات العملية للحصول على ما يكفي من فيتامين D، بما يشمل أفضل مكملات غذائية تحتوي عليه. فيما ينوه التقرير في الوقت ذاته إلى ضرورة استشارة أخصائي إذا كان الشخص يعاني من مشكلات نفسية وقبل إجراء أي تغييرات مهمة على النظام الغذائي.

فيتامين D
أولاً، يعمل فيتامين D في الجسم عندما تضرب الأشعة فوق البنفسجية من الشمس الجلد، حيث تحفز إنتاج فيتامين D. ولهذا يطلق عليه "فيتامين أشعة الشمس". وقبل أن يتمكن الجسم من استخدامه، يجب تنشيط فيتامين D، إذ يقوم الكبد بتحويله إلى كالسديول، والذي بدوره يصبح كالسيتريول في الكلى. تقول اختصاصية التغذية والمختصة الرسمية باسم أكاديمية التغذية وعلم التغذية، سو إيلين أندرسون-هاينز، إن فيتامين D ينظم كمية الكالسسيوم في الدم بما يوفر القوة للعظام والأسنان والأنسجة عن طريق امتصاص الكالسسيوم والفوسفور في الجسم. ويلعب أيضاً دوراً في جهاز المناعة، حيث تظهر الأبحاث أن انخفاض مستويات فيتامين D يرتبط بزيادة العدوى وأمراض المناعة الذاتية.

الرابط بين فيتامين D والاكتئاب
أشارت نتائج الأبحاث الاهتمام بالصلة بين فيتامين D والاكتئاب. توضح الدكتورة أندرسون-هاينز: "تظهر الدراسات الحديثة أن المستويات المنخفضة من فيتامين D غالباً ما تُرى في أولئك الذين تم تشخيص إصابتهم بالاكتئاب السريري، بما يشير إلى وجود علاقة عكسية".

فحصت مراجعة علمية واحدة، نُشرت في الدورية البريطانية للطب النفسي، بيانات من أكثر من 30000 مشارك وتوصلت إلى أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب يميلون إلى انخفاض مستويات فيتامين D. إنه من غير المفهوم بشكل تام طبيعة العلاقة بين فيتامين D والاكتئاب، إلا أن هناك العديد من التفسيرات المحتملة، على الرغم من عدم إثبات أي منها. تفيد إحدى النظريات المحتملة بأن نقص فيتامين D يسبب الاكتئاب. وإذا كان الأمر كذلك، فمن المرجح أن



أندروز، فإن العلامات المبكرة لنقص فيتامين D هي:

- التعب
- تقلصات
- ضعف العضلات

فيما يشير تقرير صادر عن كليفلاند كلينك إلى أن التغيرات المزاجية، بما في ذلك أعراض الاكتئاب، يمكن أن تكون علامة على نقص فيتامين D.

بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي التأثير على العظام والأسنان إلى كساح الأطفال وعظام ناعمة أو لين العظام عند البالغين، لذا يجب المسارعة بمراجعة طبيب متخصص إذا كان الشخص قلقاً بشأن أي من هذه الأعراض.

مصادر فيتامين D
تشير المعاهد الأمريكية الوطنية للصحة إلى نقص المعروض من الأطعمة الغنية بفيتامين D. فيما تقول الدكتورة أندرسون-هاينز: "اعتماداً على الكمية التي تتناولها، ربما توفر لك الأطعمة مثل عصير البرتقال والحليب النباتي المدعم بفيتامين D والفطر المعالج بالأشعة فوق البنفسجية والسردن وصفار البيض الكمية التي تحتاجها". كما أن إن التعرض المنتظم لأشعة الشمس مهم في تحسين حالة فيتامين D. أما أولئك الذين لديهم المزيد من الميلانين "البشرة الداكنة" يحتاجون إلى التعرض لأشعة الشمس لفترة أطول لأنه يصعب على الأشعة اختراق الجلد.

يوصي الخبراء بالواقى من الشمس للحماية من سرطان الجلد أثناء التواجد بالخارج لفترات طويلة، مما يجعل من الصعب الحصول على ما يكفي من فيتامين D من أشعة الشمس، خاصة في فصل الشتاء.

وتزداد الهامنة من نقص فيتامين D بين مجموعات معينة بنسبة أعلى بما يشمل الأشخاص ذوي البشرة الداكنة وكبار السن والأشخاص الذين يعانون من التعرض لأشعة الشمس بشكل محدود.

يمكن إجراء فحص دم للتحقق من مستويات فيتامين D وعندئذ يمكن للطبيب المتخصص أن يقدم النصيحة بأفضل مسار للعلاج.

منصات التواصل غير متحمسة لاستساخ تويتر.. ما الأسباب؟

دخل موقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، مرحلة "غامضة"، منذ شرانته من قبل الملياردير الأميركي، إيلون ماسك، وسط قلق بشأن مآله، في ظل التغييرات التي يريد الرجل الثري أن يحدثها، فيما يتزايد احتمال وقوع أعطال ومشاكل تقنية.

وتساءل موقع "أكسيوس" حول الأسباب التي تجعل منصات التواصل الاجتماعي المتغيرة غير متحمسة لطرح نسخة شبيهة بتويتر، من أجل سد أي فراغ محتمل. وبحسب المصدر، فإن شركات التواصل الاجتماعي الكبرى ليست في عجلة من أمرها إزاء طرح نسخة تشبه "تويتر"، رغم قول ماسك نفسه إن إفلاس الشركة أمر غير مستبعد. واشتكى عدد من مستخدمي تويتر، مؤخراً، من حدوث أعطال متكررة، فيما تدمروا من بطء استجابة الموقع لمشكلاتهم. في اضطراب عزاه الخبراء إلى تخلي الشركة عن نصف الموظفين الذين كانوا يشرفون على المحتوى.

وأشارت "أكسيوس" إلى عدد من الأسباب التي تجعل منصات التواصل في حالة من نفور من فكرة استساخ "تويتر"؛ ترى عدة شركات أن استساخ "تويتر" أمر سهل للغاية من الناحية التقنية، لكنه يجلب الكثير من المشاكل القانونية والسياسية والجدلية، في حين لا يعد بالكثير من العائدات المالية، لأن السوق يركز على المحتوى الترفيهي في الوقت الحالي.

شركة "غوغل" منشغلة بمشاريع أخرى، إذ سبق لها أن طرحت منصات مثل "غوغل بلاس" و"غوغل بوز" و"ويف"، ولا تنوي القيام بخطوات إضافية. تركز "غوغل" حالياً على موقع "يوتيوب"، لا سيما منصة "يوتيوب شورتس" المعدة لتصفح الفيديو، وهي موضع رهان حتى تكون منافسة لـ "تيك توك".

ميزة جديدة من غوغل تحميك من الهجمات المدمرة

تحاول غوغل بشكل مستمر زيادة مستويات الأمان المرتبطة بتطبيقاتها، حيث دعت مستخدمي أجهزة "أندرويد"، للتحقق من ميزة خاصة يمكن أن توفر لهم ذلك.

الميزة المتاحة بشكل مجاني على هواتف "أندرويد"، يمكن أن تساعد في تخليص المستخدمين من هجمات الاختراق المدمرة. وبحسب صحيفة "السن البريطانية"، تسمى هذه الميزة "غوغل بلي بروتيكت"، وتعمل على خلال متجر "غوغل بلي" الرسمي. ما ألية عمل "غوغل بلي بروتيكت"؟

تفحص الميزة التطبيقات والأجهزة بحثاً عن أي سلوك ضار. تعمل الميزة على تعطيل أو إزالة التطبيقات الضارة. ترسل تنبيهات الخصوصية حول التطبيقات التي يمكنها استخدام الأذونات للوصول إلى بياناتك الشخصية.

تعيد تعيين أذونات التطبيق لحماية الخصوصية. كيف نتحقق من أن الميزة تعمل؟ افتح تطبيق "غوغل بلي"، ثم انقر فوق أيقونة ملف التعريف الخاص بك في الجزء العلوي الأيمن. انقر على الإعدادات، ثم تأكد ما إذا كان جهازك مدعوم بالميزة، وإذا كان كذلك اضغط على زر تفعيلها.

كيفية استخدام قلم الكحل

قالت بوابة الجمال "هاوت.دي" أنه يمكن استخدام قلم الكحل لرسم خط الأيلاينر على نحو رقيق. وأوضحت البوابة أنه يجب تدفئة قلم الكحل لفترة قصيرة في راحة اليد، ليصبح أكثر رقة ونعومة، كما يقل خطر التشوهات عند رسم الخط.

ومن المهم أيضاً أن يكون سن قلم الكحل مديباً. لذلك يجب شحذه بانتظام، ووضعه في الثلجة لبضع ساعات، ثم شحذه بمبراة.

من الفضاء إلى الأرض.. مشروع غير مسبوق للطاقة الشمسية

ذكرت تقارير علمية، أن عددا من خبراء الطاقة اقترحوا مشروعاً طموحاً، لأجل الاستفادة من الطاقة الشمسية الموجودة في الفضاء، من خلال تجميعها وإرسالها إلى كوكب الأرض، حتى يستخدمها البشر.

ويجري النظر إلى هذا المشروع بتناؤل، في ظل اتجاه البشرية شيئاً فشيئاً نحو مصادر الطاقة المتجددة وغير الملوثة، بهدف الحد من تداعيات تغير المناخ. وبحسب شبكة "سكاي نيوز"، فإن وكالة الفضاء الأوروبية كشفت خلال مؤتمر انعقد بباريس، مؤخراً، عن خطط لإقامة منشأة شمسية في مدار الفضاء.

يراهن المشروع على تجميع الطاقة المنبعثة من الشمس على نطاق واسع في الفضاء، ثم إرسالها على شكل موجات صغرى، وهي موجات شبيهة بترددات الراديو التي نجدها في فرن تسخين الطعام "الميكرويف". ويرى العلماء أنه من الممكن أن تقام إدارات على الأرض لأجل التقاط الموجات المرسل من الفضاء، وبعد ذلك، يتم تحويلها كإنتاج الكهرباء. ويقول الخبراء إن هذا المشروع له إمكانيات نجاح كبير، لأن الموجات الصغرى ستكون قادرة على اختراق الغيوم في الغلاف الجوي على الأرض، وضوء الفضاء.

وهذا المشروع ليس مجرد فكرة نظرية، إذ يوجد تطبيق له على نطاق محدود، من خلال تجربة لشركة "إيرباص"، وربما تكون ثمة نتائج واعدة في المستقبل.

ويعتبر تجميع الماضي، قامت شركة "إيرباص" بإرسال موجات صغرى بين تقنيتين تفصلهما مسافة 36 متراً، لأجل إنتاج الهيدروجين.

الصحة العالمية: أمراض الفم تصيب 3.5 مليارات شخص

أعلنت منظمة الصحة العالمية في تقرير أصدرته حديثاً أن ما يقرب من نصف سكان العالم يعانون من أمراض الفم، بما يشمل الأسنان المتعفنة واللثة المنتفخة وسرطان الفم.

وسلط التقرير الجديد الضوء على التفاوتات الصارخة في الوصول إلى خدمات صحة الفم، لافتاً إلى أن هذا الوضع أثر بشدة على الفئات السكانية الأكثر ضعفاً وحرماناً.

ولخصت وكالة الصحة التابعة للأمم المتحدة إلى أن 45 في المئة من سكان العالم، أو حوالي 3.5 مليارات شخص، يعانون من تسوس الأسنان وأمراض اللثة وغيرها من أمراض الفم.

وأظهر التقرير الذي يقدم أول صورة شاملة للوضع في 194 دولة، أن الحالات العالمية زادت بمقدار مليار خلال العقود الثلاثة الماضية.

وقالت منظمة الصحة العالمية إن ذلك كان "مؤشراً واضحاً على أن الكثير من الناس لا يستطيعون الوصول إلى الوقاية والعلاج من أمراض الفم". وأكثر الأمراض شيوعاً في هذا المجال هو تسوس الأسنان وأمراض اللثة الحادة، وفقدان الأسنان، وسرطان الفم.

ويُعتبر تسوس الأسنان غير المعالج المشكلة الأكثر شيوعاً على هذا الصعيد، إذ يؤثر على حوالي 2.5 مليار شخص حول العالم.



إيفانكا تتواري خلف الأهرامات بعد عاصفة الوثائق

تزامناً مع الضجة المثارة حول احتمالية تورطها وزوجها في الإبلاغ عن الوثائق السرية بمقر إقامة والدها بمنتج مار إيه لاغو، بدأت إيفانكا ترامب، ابنة الرئيس الأميركي السابق، زيارة هي الأولى لها لمصر بصحبة عائلتها.

استهلت إيفانكا زيارتها لمصر بجولة في منطقة أهرامات الجيزة، حيث نشرت صوراً على صفحتها الرسمية بفيسبوك لها ولعائلتها وهم يمتطون الجمال والأحصنة وفي خلفيتهم الأهرامات وأبو الهول. وغردت إيفانكا بالإنجليزية قائلة: "يوم في الأهرامات.. إنه لأمر مميز جداً استكشاف جمال مصر لأول مرة مع عائلتي". وتفاعل المصريون والعرب بالتعليقات مع إيفانكا، وأشادوا بجمال صورهم مع الأهرامات، وتمنوا لها الاستمتاع مع عائلتها خلال جولتها بمصر. من جانبها، قال عالم الآثار المصري والوزير السابق، زاهي حواس، لواقع سكاني نيوز عربية إن زيارة ابنة الأهرامات السابقة لمصر ومنطقة ويمثل دعائية جيدة للسياحة المصرية.



منوعات الفجر 22

استقبل أكثر من 74 ألف زائر في خمسة مواقع ثقافية بمنطقة العين

مركز أبوظبي للغة العربية يختتم بنجاح النسخة المتجددة من مهرجان العين للكتاب

• استمتع ضيوف المهرجان بـ 70 عرضاً و55 ندوة ثقافية بمشاركة أكثر من 130 عارضاً

• 271 رحلة مدرسية نُظمت إلى المهرجان • أكثر من 200 ورشة عمل وأنشطة للأطفال

بين الفنانين غنى حمد العامري مقطوعات من الشعر النبطي، الذي كان الموضوع الرئيس لبرنامج "الكلمة الغدا" في قصر المويجعي احتفاءً بشعراء العين الذين حولوا الشعر النبطي التقليدي إلى أغان شعبية. واستضاف المهرجان أيضاً حفل تكريم الفائزين بالدورة الأولى من جائزة "كنز الجيل" التي أطلقها مركز أبوظبي للغة العربية في وقت سابق من العام الجاري، للاحتفاء بالإرث التقليدي الشفوي والأدبي للشعر النبطي الذي تتزايد شعبيته يوماً بعد يوم. وقد جاء تكريم الفائزين الستة الذين ينتمون لأربعة بلدان مختلفة نظير إسهاماتهم في الحفاظ على هذا الإرث الشعري الهام من خلال أعمالهم المتميزة. استقبل مهرجان العين للكتاب أكثر من 120 ضيفاً من المتحدثين والمحاورين المؤلفين الذين أشرروا ببرنامج المهرجان بخبراتهم ودراساتهم واسعة النطاق، إذ أدارت المهمة أسماء صديق المطوع، مؤسسة ورئيسة "صالون الملتقى الأدبي" النسائي، عدة ندوات نقاشية، واستضافت الشاعرة شيخة المطيري حلقة نقاشية بعنوان "نماذج نسائية مضيفة وشرفة .. إماراتيات في خدمة المجتمع"، واستضافت الإعلامية والكاتبة الدكتورة بروين حبيب، في أمسية متميزة الكاتبة والخبيرة الإعلامية الدكتورة عائشة البوسميط، التي تحدثت عن تجربتها في احتضان طفلتها مريم وحصة، وهي التجربة التي تناولتها في كتابها "أمومة اختيارية". وشهد المهرجان توقيع مركز أبوظبي للغة العربية مذكرة تفاهم مع جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في خطوة عملية لدعم المجال البحثي في علوم اللغة العربية، والاستفادة من الخبرات العلمية الكبيرة التي تمتلكها الجامعة، وبما يحفظ للغة العربية مكانتها باعتبارها تمثل الهوية الوطنية والحضارية وحلقة الوصل بين الماضي والحاضر. يذكر أن مهرجان العين للكتاب سيعود للعام المقبل في 14 نوفمبر 2023 ببرامج جديدة ومبتكر من الجلسات وورش العمل والعروض والأنشطة الرائعة التي تواكب تطورات جميع الزوار.

المسرحي Peter Pan الذي أقيم على المنصة الرئيسية في العين سكوير - استاد هزاع بن زايد، بالإضافة إلى ورشة تصميم ورسم الشخصيات والتي قدمتها فنانة الـ "مانغا" أسماء الرميثي، كما كان برنامج "تحدي العرفة" أحد البرامج المفضلة للأطفال وعائلاتهم، حيث حفز الأطفال على اختبار معرفتهم بالأدب والثقافة العربية، واستخدام الصلصال، والرسم والموسيقى. قدم مهرجان العين للكتاب منصة لعرض ودعم الثقافة العربية والإبداع، وتبادل الخبرات بين الطلاب والباحثين والأساتذة، وبمشاركة اتحاد طلاب جامعة الإمارات. كما وقع مركز اللغة العربية وجامعة الإمارات العربية المتحدة ضمن المهرجان اتفاقية للتعاون في مجموعة من المشاريع الثقافية والتعليمية التي ترسخ مكانة اللغة العربية. واستضافت جامعة الإمارات ندوات أدبية وثقافية مثل "أدب الطفل الإماراتي: بين الإلهام من التراث والتطلع إلى المستقبل"، و"حسون أبوظبي دورها وتاريخها وملامحها"، كما كان التعليم جزءاً أساسياً من البرنامج الذي استضافه بيت محمد بن خليفة من خلال الأمسيات التي أقيمت مثل "كيف نهياً أطفالنا للتعلم؟" بالإضافة إلى ذلك، وكجزء من شهر التوعية الصحية للرجال، استضاف المهرجان حملة توعية تضمنت العديد من الأنشطة، من ضمنها، مسيرة حول استاد هزاع بن زايد بالشراكة مع نادي العين وكلية الطب في جامعة الإمارات العربية المتحدة، واتحاد طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة. كما وأقيمت الفرصة للطلاب لتعلم الموسيقى في الورشة الفنية التي نظمتها الموسيقية والحازفة الإماراتية إيمان الهاشمي، كما تعرف الطلاب على مستقبل الذكاء الاصطناعي من خلال ورش عمل يومية، حيث استمتعوا بالركن الرقمي طوال أسبوع المهرجان. وقد كان الشعر العربي سمة بارزة من سمات المهرجان، إذ أقيم حفل فني قبل الافتتاح في قلعة الجاهلي حضره أكثر من 1700 شخص، ومن

المهرجان حفل فني افتتحي استضاف نخبة من نجوم الفن الخليجي والعربي، شارك فيه كل من الفنان الإماراتي حمد العامري، والفنانة اللبنانية عبير نعمة، بالإضافة إلى الفنانة السعودية أروى. من جانبه قال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: "إن مهرجان العين للكتاب في حلته الجديدة لبي طموحاتنا في تعزيز دوره في دعم الناشئين والمؤلفين والمبدعين، واستطاع أن يثبت الروح في الإرث الشعري من خلال برنامج "الكلمة الغدا"، والأمسيات التي شاركت فيها شخصيات أدبية وفنية بارزة من داخل وخارج الدولة". استمتع الآلاف من زوار المهرجان بالعديد من الفعاليات التي قدمتها عشرة برامج ثقافية متنوعة، بداية من حوارات الموسيقى العربية إلى الأنشطة الثقافية الرقمية، كما شهد المهرجان عروضاً مذهلة لم تحترف فقط بالثقافة الإماراتية بل بثقافات العالم المختلفة، حيث قدمت العديد من فقرات الفنون الفلكلورية والمعرض الترفيهي على المنصة الرئيسية التي استضافت أكثر من 120 من مؤدي الأعمال الفنية. ومن أكثر العروض التي اجتذبت رواد مهرجان العين كان عرض "الحكايات الخيالية" وعرض التنورة من الفلكلور المصري، وعروض مرثية مذهلة لراقصي التين الصينيين، وفرقة الطبول الأفريقية التقليدية "كودزو"، كما احتفل المهرجان باليوم الوطني الـ 52 لسلطنة عمان في 18 نوفمبر، ويهذه المناسبة قدمت فرق الفنون التراثية العمانيّة عروضاً من التراث العماني على مدار اليوم، كما استقبل المهرجان المنتخب العماني لكرة القدم، وتوجت هذه الاحتفالات باستضافة عازف العود الإماراتي فيصل الساري. كجزء من برنامج الأطفال تم تنظيم أكثر من 200 فعالية ونشاط للأطفال خلال أيام المهرجان، حيث تضمن برنامج الأطفال عرضاً كئانياً، وورش عمل فنية نظمتها مكتبة أبوظبي للأطفال، والعرض

تحت رعاية سمو الشيخ طحون بن محمد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة العين، أسدل الستار على فعاليات الدورة الـ 13 من "مهرجان العين للكتاب 2022"، والتي أقيمت هذا العام تحت عنوان "العين أوسع لك من الدار"، لتسلط الضوء على الإرث الثقافي للمنطقة، وتعزز مكانتها وجهة ثقافية رائدة، وكان مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي قد أطلق الهوية المتجددة للحدث الذي كان سابقاً "معرض العين للكتاب"، ليصبح مهرجاناً ثقافياً مبتكراً يُعزز الأجندة الثقافية لإمارة أبوظبي ويحتفي بأعمال الكتاب والمبدعين الإماراتيين والعرب. وقد فاق المهرجان التوقعات بعدد زواره الذي تجاوز 74 ألف زائر، وهو ما يؤسس لعامير وروى جديدة للدورات القادمة من الحدث، حيث شهد أسبوع المهرجان تفاعلاً كبيراً من الكتاب والمبدعين والقراء الكبار والأطفال مع أكثر من 300 فعالية ونشاط تعزز مكانة العين على الخارطة الثقافية لدولة الإمارات، كما شهد المهرجان تنظيم 271 رحلة طلابية من مدارس مدينة العين. كما أعلن المركز وقبيل انطلاق فعاليات المهرجان إعفاء العارضين المشاركين من رسوم الإيجار، والذي يأتي تماشياً مع استراتيجيته لتمكين استمرارية ونمو أعمال قطاع النشر، وتعزيز مرحلة التعلم، ودعم الناشئين المحليين والناشرين من جميع أنحاء العالم انطلاقاً من الدور المهم الذي تمثله إمارة أبوظبي كمنارة عالمية للثقافة. واستضافت المنصة الرئيسية في "العين سكوير - استاد هزاع بن زايد" عروضاً يومية متنوعة على مدار الساعة، بما في ذلك العديد من الحفلات الموسيقية والعروض الفنية والفعاليات الخاصة بالأطفال، كما شارك عدد كبير من أبرز الرموز الثقافية والفنية في المهرجان، حيث شهد



جامعة الإمارات تحصل على جائزة الابتكار الرقمية للتطبيقات التقنية التعليمية

التعليمية الرقمية، مما شكل إضافة نوعية للمخرجات التعليمية الأكاديمية. كما أكدت إن الفوز بتلك الجائزة يعزز من دور ومكانة الجامعة كمؤسسة تعليمية رائدة، تستشرف آفاق المستقبل، وتواكب أحدث مخرجات ومعير التعليم والتعلم في العالم، مما وضعها في مصاف الجامعات الرائدة والأكثر تطوراً.

مجالات التعليم والتعلم، مشيرة إلى حرص الجامعة خلال جائحة كورونا على استحداث أفضل التطبيقات التعليمية الرقمية المبتكرة، التي ساهمت في استمرار حسن سير العملية التعليمية والحفاظ على جودة المخرجات، مما ساهم أيضاً باكتساب الطلبة للعديد من المهارات والمعارف من خلال ارتياد مواقع التطبيقات

في مجال التطبيقات التكنولوجية لتطوير المخرجات والبرامج الأكاديمية، التي تواكب أحدث تقنيات التعليم والتعلم في العالم، وقد تم اختيار جامعة الإمارات من بين مئات من مؤسسات التعليم التي شاركت في البرنامج التي تطرحها شركة لوسيان العالمية المتخصصة في التطبيقات التكنولوجية والرقمية في

حصول الجامعة على هذه الجائزة جاء نتيجة للجهود التي قامت بها من خلال تقديم العديد من البرامج التعليمية والتطبيقات التقنية المبتكرة، التي يحتاجها الطلبة في مسيرتهم الأكاديمية وحياتهم الجامعية. وأضافت "لقد حرصت إدارة الجامعة على تجسيد تطورات قيادتنا الرشيدة، أن تكون سبابة

حملة «بالدماء نرويك يا وطن» تختتم مبادرتها الوطنية للعام 2022 في مجلس الطوية

المتبرعين، ما يبرز التزام المشاركين على التبرع بشكل مستمر لأكثر من مرة خلال شهر. وأشار الأنصاري إلى أن حملة التبرع بالدم صاحبتها محاضرات وندوات وفعاليات متنوعة من جهات حكومية ومؤسسات جامعية ضمن حملة توعية المجتمع بأهمية التبرع بالدم وفوائده على الفرد والمجتمع. وقدم الأنصاري الشكر إلى إدارة مجالس أبوظبي بديوان الرئاسة والجهات كافة التي استضافت المبادرة، وكذلك الدعم والتسهيلات من قبل هيئة الصحة وشركة "صحة" وخدمات بنك الدم أبوظبي لإنجاح هذه المبادرة الوطنية. كما شكر د. الأنصاري شركة "تارجت الرياضية" على جهودها في دعم ورعاية مبادرة "بالدماء نرويك يا وطن"، وتحفيز الشباب على ممارسة الرياضة بشتى أنواعها وتشجيعهم على التبرع بالدم.

الفرقة الموسيقية العسكرية التي عزفت الأناشيد والمقطوعات والأهازيج الوطنية الرائعة، كما تم عرض فيديو عن مسيرة الاتحاد، وفي الختام كرم سعادة سالم راشد الساعدي وكيل وزارة شؤون الرئاسة (سابقاً) الجهات والشخصيات التي دعمت الحملة خلال مسيرتها. وتحدث في المناسبة المستشار الدكتور علي أحمد الأنصاري صاحب فكرة مبادرة "بالدماء نرويك يا وطن"، مؤكداً أن الحملة انطلقت بجهود تطوعية من شباب الوطن في شهر يناير من العام الجاري، ولاقت تفاعلاً

اختتمت حملة "بالدماء نرويك يا وطن" حصاد مبادرتها الوطنية للتبرع بالدم للعام الجاري 2022، والتي استمرت لشهور متواصلة بالتعاون مع عدد من الجهات الصحية والدوائر الحكومية والخيرية والإنسانية، والتي هدفت إلى رفع الوعي المجتمعي بثقافة التبرع بالدم، والتأكيد على أهمية في إنقاذ حياة الكثير من المرضى والمصابين. حيث نظمت لجنة حملة "بالدماء نرويك يا وطن" حفلها السنوي في مجلس الطوية بمدينة العين بحضور عدد من المسؤولين وممثلي الجهات الحكومية والخاصة والمتطوعين. وتخلل الحفل إلقاء كلمات أشادت بهذه المبادرة وقصائد في حب الوطن وتقديم فقرات توعوية، إضافة إلى مشاركة



مخصص لمنح طلبة الطب شريفة القابضة تبرع بـ 5 مليون درهم إماراتي لدعم التعليم الطبي والأبحاث في جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية

ومسؤولاً في المجتمع. وأضاف: "نتوجه بالشكر الجزيل إلى قيادتنا الرشيدة، ونؤكد بأننا ندعم ونقدر رؤيتهم الحكيمة في تعزيز رفاهية مجتمعنا وخلق اقتصاد مستدام. وأشار إلى أن شريفة القابضة فخورة بدعم مبادرات الجامعة للنهوض بالرعاية الصحية في الدولة من خلال التعليم الطبي والأبحاث. حيث سيكون من الممكن توفير رعاية صحية حديثة لأفراد المجتمع وتحسين جودة حياتهم عبر الأبحاث العلمية والتميز الأكاديمي. نحن نؤمن برسالة الجامعة الرامية إلى العمل معاً للنهوض بالرعاية الصحية لخدمة الإنسان".

وبهذه المناسبة، قال الدكتور عامر محمد الزرعوني، نائب مدير الجامعة للشؤون الإدارية والخدمات المهنية والرئيس التنفيذي بالإناثة مؤسسة الجليلة: "نحن ممتنون لمجموعة شريفة القابضة على هذا التبرع الكريم الذي سيعمق المنح الطبية في الجامعة بشكل واسع، وسيكون له بالغ الأثر على الأجيال القادمة. كما سيساعدنا هذا التبرع في توفير المتطلبات الأساسية لطلبتنا واتخاذ قرارات استراتيجية تفيد الجامعة". ومن جانبه قال السيد عدنان شريفة مدير عام شريفة القابضة، أن شريفة القابضة فخورة بكونها عضواً فعالاً

أعلنت شريفة القابضة، إحدى المجموعات العائلية الرائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة، عن تبرعها بمبلغ مليون درهم إماراتي لصالح صندوق الوقف التابع لجامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية والمخصص لمنح طلبة الطب. وتم استحداث صندوق الوقف في الجامعة لتحقيق وتعزيز الاستدامة المالية والمساهمة في تمكين المشاريع التي أطلقتها صندوق الوقف، والقيام باستثمارات استراتيجية تدفع عجلة البحث العلمي وتحفز الابتكار.



منوعات الفكر

23

وصلت دراسة جديدة إلى أن الأطفال الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم كل ليلة قد تكون لديهم أدمغة أقل تطوراً من أقرانهم. وهذا يعرضهم لخطر الإصابة بمشكلات كبيرة في الصحة العقلية والذاكرة في وقت لاحق من الحياة. ووجد باحثون في جامعة مارييلاند أن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و 10 سنوات والذين ينامون أقل من 9 إلى 12 ساعة من النوم كل ليلة، لديهم مادة دماغية أقل وحجم أقل في بعض المناطق مقارنة بأقرانهم الذين حصلوا على قسط كاف من النوم.

هم أكثر عرضة لضعف الذاكرة

قلة النوم لدى الأطفال تؤثر على تطور أدمغتهم!



ووجدت هذه الدراسة أن العادات السيئة في شباب الشخص النوم يكونون عموماً في حالة مزاجية أفضل ويكونون أفضل في إدارة التوتر، ونتيجة لذلك، غالباً ما يتمتعون بصحة عقلية أفضل. ويكون المخ المستريح عموماً أقل نسياناً أيضاً، وسيؤدي بشكل أفضل في الاختبارات المعرفية والمهام الأخرى التي تتطلب التركيز الذهني.



وتسع ساعات في الليلة، في بداية الدراسة كانت لديهم مادة رمادية أقل أو حجم أصغر في مناطق معينة من الدماغ مسؤولة عن الانتباه والذاكرة والتحكم في التنبيه، مقارنة بأولئك الذين يعانون من عادات النوم الصحية. واستمرت هذه الاختلافات بعد عامين، وهو اكتشاف مقلق يشير إلى ضرر طويل الأمد لأولئك الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم.

وكانت أوجه القصور في مادة الدماغ طويلة الأمد أيضاً، ما يشير إلى أن عادات النوم السيئة في سن مبكرة يمكن أن تسبب ضرراً لبقية حياة الشخص. وترتبط هذه التغييرات في الدماغ بضعف الصحة العقلية والذكاء ومشاكل الذاكرة وعدد لا يحصى من المشاكل الأخرى في وقت لاحق من الحياة. ويخشى الخبراء من أن أي ضرر يحدث خلال هذه الفترة لا يمكن إصلاحه، حتى لو تبنى الطفل عادات نوم صحية في وقت لاحق من الحياة.

وقال الدكتور ألبرت ريس، نائب الرئيس التنفيذي للشؤون الطبية في جامعة ميريلاند، في بيان: "هذه نتيجة دراسة مهمة تشير إلى أهمية إجراء دراسات طويلة المدى على دماغ الطفل النامي. وغالباً ما يتم التغاضي عن النوم خلال أيام الطفولة المرحمة المليئة بالواجبات المنزلية والأنشطة اللا منهجية. والأمر الذي نرى كيف يمكن أن يكون ذلك ضاراً بنمو الطفل".

وجمع الباحثون البيانات من مجموعة من المشاركين في مشروع التنمية الإدراكية لدماغ المراهقين، وهو مشروع علم أعصاب ضخيم يجمع بيانات عن آلاف الأطفال لاستخدامها في بحث مثل هذا. وللدراسة المنشورة في لانسيت بيانات 8300 طفل تتراوح أعمارهم بين 9 أو 10 سنوات. وأعاد نصف الأطفال أنهم تلقوا 9 إلى 12 ساعة من النوم الموصى بها كل ليلة، بينما لم يفعل النصف الآخر.

وكان كل مشارك في النصف متطابقاً مع واحد في الآخر بناء على الجنس وحالة البلوغ والطبقة الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على عقولهم.

وقال الدكتور زي وانغ، أستاذ الأشعة في مارييلاند، في بيان: "حاولنا التوفيق بين المجموعتين قدر الإمكان لمساعدتنا على فهم التأثير طويل المدى على قلة النوم على دماغ ما قبل المراهقة".

وهناك حاجة لدراسات إضافية لتأكيد النتائج ومعرفة ما إذا كانت أي تدخلات يمكن أن تحسن عادات النوم وتعكس العجز العصبي.

وجمع الباحثون فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي والسجلات الطبية والمسوحات المكملة من كل مشارك وقارنوها لتحديد تأثير النوم الجيد ليلاً وحده على الدماغ.

وتمت متابعة المشاركين بعد ذلك بعامين - عندما كان عمرهم بين 11 و 12 عاماً - لمعرفة نوع التأثير طويل المدى الذي يمكن أن يحدثه هذا النقص في النوم عليهم. ووجدوا أن الأطفال الذين لم يناموا بشكل كاف، أقل من



دراسة هامة توضح سبب آثار جانبية شائعة «رُبطت» بعقاقير واسعة الاستخدام!

لا تسبب العقاقير المخفضة للكوليسترول عادة آلام العضلات وضعفها، على الرغم من إدراجها كأثار جانبية رسمية من قبل مسؤولي الصحة في جميع أنحاء العالم، وفقاً لدراسة جديدة.

ووجدت مراجعة تاريخية أن أدوية خفض الكوليسترول مسؤولة عن أقل من 10% من حالات الأوجاع والآلام لدى المرضى الذين يتناولونها.

في الإبلاغ عن المخاطر. وبشكل عام، كان هناك زيادة بنسبة 7% في خطر الإصابة بالآلام العضلات أو ضعفها من العقاقير المخفضة للكوليسترول خلال العام الأول، في المتوسط، مقارنةً بالعلاج الوهمي. لكن هذا اختفى بعد 12 شهراً. وارتبطت الجرعات القوية بارتفاع طفيف في المخاطر بنسبة 11% في السنة الأولى، ثم انخفضت إلى 5% بعد ذلك. وقدمت هذه الدراسة في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب 2022 في برشلونة.

وحتى الآن، كانوا يعتقدون أن أفضل طريقة لفعل ذلك هي الحصول على هذه التحذيرات حول احتمال حدوث آلام في العضلات، ما أظهرناه في الواقع هو أن هذه ليست أفضل طريقة لخدمة المرضى لأن المرضى يأخذون هذه المعلومات، وفي اللحظة التي يصابون فيها بألم في العضلات، فإنهم يشكون في العقاقير المخفضة للكوليسترول وهذا يقود العديد منهم إلى إيقاف الستاتين، ما يضعهم في الواقع في طريق الأذى. لذا علينا محاولة تغيير التوازن، والعمل مع المنظمين للقيام بعمل أفضل

ووجد الباحثون أن الجرعات الأقوى تحمل مخاطر أعلى قليلاً من مشاكل العضلات، لكن معظم الحالات خفيفة. وقالت الدكتورة كريستينا ريت، المعدة الرئيسية المشتركة للدراسة والباحثة في جامعة أكسفورد: "يظهر بحثنا أنه في حين أن الأشخاص الذين يخضعون للعلاج بالعقاقير المخفضة للكوليسترول قد تظهر عليهم أعراض عضلية، فمن المهم ملاحظة أن الأشخاص الذين لا يتناولون العقاقير المخفضة للكوليسترول يصابون عادة بمثل هذه الأعراض. وبالتالي نسبة للأشخاص الذين يتناولون العقاقير المخفضة للكوليسترول والذين تظهر عليهم أعراض عضلية، فإن العقاقير المخفضة للكوليسترول في معظم الأحيان لن تكون السبب. نأمل أن تساعد هذه النتائج الأطباء والمرضى على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن البدء أو الاستمرار في العلاج بالعقاقير المخفضة للكوليسترول، مع الأخذ في الاعتبار فوائده الهامة المعروفة في الحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وربما تكون الأعراض مجرد علامات طبيعية للشوخة، وفقاً لدراسة أجرتها جامعة أكسفورد. ويقول الباحثون إن النتائج ستساعد المرضى والأطباء على اتخاذ قرارات مستنيرة عند التفكير فيما إذا كان ينبغي عليهم التوقف عن تناول أقراص الدواء. وقال كبير الباحثين البروفيسور كولفين بايجنت، عالم الأوبئة في أكسفورد، إنه إذا كان المريض الذي يتناول الستاتين يعاني من آلام في العضلات، فمن المرجح أن يكون ذلك لأسباب أخرى. وأضاف: "يجب أن يستمر العلاج بالستاتين حتى يتم استكشاف الأسباب المحتملة الأخرى".

ونظرت الدراسة، التي نُشرت في The Lancet، في معدلات الآثار الجانبية في 155000 مريض تناولوا الستاتين أو الدواء الوهمي في 23 تجربة عشوائية. وفي المجموع، أفاد 27.1% من المرضى الذين تناولوا الأدوية بألم أو ضعف في العضلات، مقارنة بـ 26.6% من أولئك الذين تناولوا الدواء الوهمي. وبعد السنة الأولى من العلاج، لم يكن هناك فرق بين أولئك الذين تم إعطاؤهم الستاتين وأولئك الذين تم إعطاؤهم أقراصاً وهمية.



لكن فريق أكسفورد يقول إن الخطر الضئيل لأنم العضلات يجب التأكيد عليه وموازنة فوائد الستاتين. وقال البروفيسور بايجنت: "يتم منظم الأدوية في جميع أنحاء العالم بالحفاظ على سلامة المرضى.

ووجدت مراجعة تاريخية أن أدوية خفض الكوليسترول مسؤولة عن أقل من 10% من حالات الأوجاع والآلام لدى المرضى الذين يتناولونها.





منوعات الفكر

نظمته دبي للثقافة في مكتبة محمد بن راشد بحضور نخبة من الكتاب والشعراء

جماليات الأدب العربي على طاولة «ملتقى تعبير الأدبي»



للروائية ريم الكمالي والكاتبة صالحة عبيد لأضاءت على واقع وتطلعات الأدب الإماراتي، بينما قدم فهد المهري وماجد العلي من «مركز ترندز للبحوث، أساليب الكتابة السياسية، ونظمت دار الهدهد للنشر مجموعة من الجلسات القرآنية وورش العمل التفاعلية.

كما شهد جمهور الملتقى حفلات توقيع كتب: «رسائل في زمن مختلف، لنادية النجار ونورة الخوري، و«الدائرون، لحصة المهيري، و«لعبة النجوم، لعفراء محمود، و«تراب السماء، سلمى الحفيقي، و«الأرملة السوداء، لضرار بالهول، بالإضافة إلى إصدارات جديدة لإيمان الهاشمي ومريم الهاشمي.

وتضمنت الفعاليات، ورش عمل حول مهارة «كتابة السيناريو والنقد الأدبي»، والتي شهدت مشاركة واسعة من الجمهور والمهتمين بمجال الكتابة، بالإضافة إلى ورشة حول ترميم وصناعة الورق، بمشاركة أكثر من 20 شخصاً من أصحاب الهمم بهدف دعمهم واكتسابهم مهارات مختلفة.

قوة الكتابة، متابعاً المقالة الأدبية تستمد قوتها من ذاكرة النثر الأدبي العظيم الذي لا يمكن أن ينتهي بالقنوات التكنولوجية الباردة أصلاً، وناقش منصور العلوي وحمدان محمد وعلي الأستاذ ومنال الغداني في جلستهم «عالم الفننازيا، فيما سلط طلال الأسمني الضوء على أساليب تأليف السيناريو، وقدم الدكتور صالح هويدي في جلسته «مبادئ النقد الأدبي»، ليكون مسك ختام اليوم الأول مع أمسية شعرية بمشاركة كل من الشعراء عبضة بن مسعود، وعيسى البلوشي، ونجاة الظاهري. وبمشاركة وهيب الكمالي، كاتب في علم الإدارة، ناقشت جلسة المكتبة البشرية، «صنوف الإبداع ومخزون الأدب من التراث العربي وما يقدمه الأدباء في العصر الحالي عن الإبداع وعن الكتب التي تطور شخصية الإنسان».

أساليب الكتابة
وافتححت فعاليات اليوم الثاني، مع جلسة

ولهذا الفيلسوف وهو يسكن برجه العاجي فإنه على علاقة حميمة جداً بالواقع، بل إن موضوعه هو الواقع، ولهذا فإن الفيلسوف لا ينزل، بل يعلم الناس الصعود إلى المعرفة وطريقة التفكير.

وقدم ملتقى تعبير الأدبي، جلسة «الحراك الشعري الإماراتي من التأسيس إلى الامتداد، مع الشاعر عبدالله الهدية، كما شارك الشاعر عادل خزام والكاتب يوسف أبو لوز في مناقشة «المقالة الأدبية»، حيث أكد خزام فيها أن «المقالة الأدبية كروية عند الصحف الأخرى في الغرب مثلاً، حيث يمكن أن ينشر يوماً للشعراء مقطع شعري صغير في نهاية الصفحة، قائلًا: «منذ سنوات لا تزال بعض الصحف تنشر أبيات شعرية وتضعها في الصفحة الأخيرة». ومن جانبه، قال الكاتب يوسف أبو لوز، أن الكتابة الأدبية أي كان شكلها، مرهونة لتزواجا الأيدي مع الورق والحبر، ولا يمكن للمقالة الأدبية والكتابة أن تنتهيا، ذلك وترتبط بقوة فن النثر، الذي يلخص أو يكثف

وهيبروا عن تطلعاتهم نحو المنتج الأدبي لتعزز من خلاله هويتنا الراضخة». وتوجه الجبسي بالشكر الجزيل إلى إدارة مكتبة محمد بن راشد على تعاونها مع «دبي للثقافة» واستضافة فعاليات «ملتقى تعبير الأدبي» لإتاحة الفرصة أمام الجمهور للتعرف على جماليات الثقافة والأدب المحلي والعربي، منوهاً إلى أن مكتبة محمد بن راشد باتت منارة ثقافية عربية تعكس تطلعات دبي الحضارية وتساهم في إثراء المشهد الثقافي والإبداعي المحلي.

وأعلن «ملتقى تعبير الأدبي»، عن إطلاق أول صالون أدبي إماراتي في عالم الميتافيزيس، والذي يمثل المرحلة الثانية من كتاب كافيه، حيث ستتاح أمام المشاركين، بدءاً من الأسبوع المقبل، إمكانية اختيار شخصياتهم الافتراضية لحضور فعاليات الصالون.

واستعرض الملتقى العديد من القضايا والتحديات على الساحة الثقافية والأدبية وما تقدمه من فرص للتهوض بمكونات هذا القطاع

ويعدوا عن تطلعاتهم نحو المنتج الأدبي لتعزز من خلاله هويتنا الراضخة». وتوجه الجبسي بالشكر الجزيل إلى إدارة مكتبة محمد بن راشد على تعاونها مع «دبي للثقافة» واستضافة فعاليات «ملتقى تعبير الأدبي» لإتاحة الفرصة أمام الجمهور للتعرف على جماليات الثقافة والأدب المحلي والعربي، منوهاً إلى أن مكتبة محمد بن راشد باتت منارة ثقافية عربية تعكس تطلعات دبي الحضارية وتساهم في إثراء المشهد الثقافي والإبداعي المحلي.

وأعلن «ملتقى تعبير الأدبي»، عن إطلاق أول صالون أدبي إماراتي في عالم الميتافيزيس، والذي يمثل المرحلة الثانية من كتاب كافيه، حيث ستتاح أمام المشاركين، بدءاً من الأسبوع المقبل، إمكانية اختيار شخصياتهم الافتراضية لحضور فعاليات الصالون.

واستعرض الملتقى العديد من القضايا والتحديات على الساحة الثقافية والأدبية وما تقدمه من فرص للتهوض بمكونات هذا القطاع

ويعدوا عن تطلعاتهم نحو المنتج الأدبي لتعزز من خلاله هويتنا الراضخة». وتوجه الجبسي بالشكر الجزيل إلى إدارة مكتبة محمد بن راشد على تعاونها مع «دبي للثقافة» واستضافة فعاليات «ملتقى تعبير الأدبي» لإتاحة الفرصة أمام الجمهور للتعرف على جماليات الثقافة والأدب المحلي والعربي، منوهاً إلى أن مكتبة محمد بن راشد باتت منارة ثقافية عربية تعكس تطلعات دبي الحضارية وتساهم في إثراء المشهد الثقافي والإبداعي المحلي.

وأعلن «ملتقى تعبير الأدبي»، عن إطلاق أول صالون أدبي إماراتي في عالم الميتافيزيس، والذي يمثل المرحلة الثانية من كتاب كافيه، حيث ستتاح أمام المشاركين، بدءاً من الأسبوع المقبل، إمكانية اختيار شخصياتهم الافتراضية لحضور فعاليات الصالون.

واستعرض الملتقى العديد من القضايا والتحديات على الساحة الثقافية والأدبية وما تقدمه من فرص للتهوض بمكونات هذا القطاع

ويعدوا عن تطلعاتهم نحو المنتج الأدبي لتعزز من خلاله هويتنا الراضخة». وتوجه الجبسي بالشكر الجزيل إلى إدارة مكتبة محمد بن راشد على تعاونها مع «دبي للثقافة» واستضافة فعاليات «ملتقى تعبير الأدبي» لإتاحة الفرصة أمام الجمهور للتعرف على جماليات الثقافة والأدب المحلي والعربي، منوهاً إلى أن مكتبة محمد بن راشد باتت منارة ثقافية عربية تعكس تطلعات دبي الحضارية وتساهم في إثراء المشهد الثقافي والإبداعي المحلي.

وأعلن «ملتقى تعبير الأدبي»، عن إطلاق أول صالون أدبي إماراتي في عالم الميتافيزيس، والذي يمثل المرحلة الثانية من كتاب كافيه، حيث ستتاح أمام المشاركين، بدءاً من الأسبوع المقبل، إمكانية اختيار شخصياتهم الافتراضية لحضور فعاليات الصالون.

واستعرض الملتقى العديد من القضايا والتحديات على الساحة الثقافية والأدبية وما تقدمه من فرص للتهوض بمكونات هذا القطاع

ويعدوا عن تطلعاتهم نحو المنتج الأدبي لتعزز من خلاله هويتنا الراضخة». وتوجه الجبسي بالشكر الجزيل إلى إدارة مكتبة محمد بن راشد على تعاونها مع «دبي للثقافة» واستضافة فعاليات «ملتقى تعبير الأدبي» لإتاحة الفرصة أمام الجمهور للتعرف على جماليات الثقافة والأدب المحلي والعربي، منوهاً إلى أن مكتبة محمد بن راشد باتت منارة ثقافية عربية تعكس تطلعات دبي الحضارية وتساهم في إثراء المشهد الثقافي والإبداعي المحلي.

وأعلن «ملتقى تعبير الأدبي»، عن إطلاق أول صالون أدبي إماراتي في عالم الميتافيزيس، والذي يمثل المرحلة الثانية من كتاب كافيه، حيث ستتاح أمام المشاركين، بدءاً من الأسبوع المقبل، إمكانية اختيار شخصياتهم الافتراضية لحضور فعاليات الصالون.

واستعرض الملتقى العديد من القضايا والتحديات على الساحة الثقافية والأدبية وما تقدمه من فرص للتهوض بمكونات هذا القطاع

•• دبي-الفسج:
شهدت فعاليات النسخة الأولى من «ملتقى تعبير الأدبي»، الذي تنظمه هيئة الثقافة والفنون في دبي (دبي للثقافة)، على مدار يومي 22 و23 نوفمبر الجاري، في مكتبة محمد بن راشد، حضوراً وتفاعلاً كبيراً من الجمهور مع الكتاب والمؤلفين الإماراتيين، والمثقفين، والأدباء.

وقال محمد الجبسي، مدير إدارة الآداب بالإناية في «دبي للثقافة»، خلال افتتاح الملتقى: «يأتي الملتقى انطلاقاً من إدراك هيئة الثقافة والفنون في دبي لأهمية تفعيل الحركة الأدبية والثقافية المحلية ورفع وتيرة نشاطها لتعزيز تطلعات دبي الحضارية وترسيخ مكانتها على الساحة الثقافية العالمية كحاضنة للإبداع وملتقى للمواهب».

وأضاف: «يتحول ملتقى تعبير الأدبي إلى نقطة تواصل تجمع أعلام الأدب والفكر ورموز الشعر والإعلام والفلسفة في الإمارات ليقدموا جميعاً وجهات نظرهم حول قضايا القطاع الثقافي

ثقافة الشارقة تطلق مهرجان الخرطوم للشعر العربي مطلع ديسمبر المقبل

الشعراء من السودان ومصر والسعودية واليمن وتونس. وفي اليوم الثاني من المهرجان يقوم بيت الشعر بزيارة إلى أسرة الشاعر الراحل محمد سعيد العباسي تقديراً لدوره الريادي في إثراء الساحة الشعرية والوطنية والإنسانية يتخلل ذلك نقاشات نقدية وقراءات شعرية من واديين العباسي ويختتم اليوم بجلسة شعرية. وتتضمن أنشطة اليوم الثالث ندوة (الهياكو العربي) يقدمها الشاعر حيدر العبدالله يعقبها قراءات شعرية لمنتسبي بيت الشعر.

بيت شعر الخرطوم الساحة الثقافية والمكتبة العربية بنتاج أدبي زاخر قدمها أدباء على مدى أعوام.

وستقام فعاليات اليوم الأول في قاعة التعليم العالي بافتتاح معرض كتاب بمشاركة 10 دور نشر ومعرض آخر بعنوان «التصوير الفوتوغرافي» الذي يوثق نشاط بيت الشعر منذ تأسيسه ويتواصل المهرجان طوال أيام المهرجان يلي ذلك لوحة شعرية وموسيقية ثم كلمة رسمية لكل من بيت الشعر ودائرة الثقافة بالشارقة ثم جلسة شعرية بمشاركة عدد من

إن المهرجان يأتي تنويحاً لإنجازات بيت الشعر في الخرطوم خلال الأعوام السابقة التي حفلت بفعاليات ثقافية مميزة شارك فيها مواهب شابة من مختلف مناطق السودان حيث كان البيت يمثل جانباً ثقافياً وأدبياً هاماً في البلاد مشيراً إلى أن المهرجان سيعكس المشهد الثقافي السوداني المميز.

وأضاف العويس أن مبادرة بيوت الشعر في الوطن العربي التي يريها صاحب السمو حاكم الشارقة تبت مساهمة واسعة من الإبداع حيث رقد

تستضيف العاصمة السودانية الخرطوم خلال الفترة من 1 - 3 ديسمبر المقبل الدورة السادسة من مهرجان «الخرطوم» للشعر العربي الذي تنظمه دائرة الثقافة في الشارقة بمشاركة أكثر من 24 شاعراً وشاعرة من السودان ودول عربية عدة تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.

وقال سعادة عبدالله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة

تستضيف العاصمة السودانية الخرطوم خلال الفترة من 1 - 3 ديسمبر المقبل الدورة السادسة من مهرجان «الخرطوم» للشعر العربي الذي تنظمه دائرة الثقافة في الشارقة بمشاركة أكثر من 24 شاعراً وشاعرة من السودان ودول عربية عدة تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.

وقال سعادة عبدالله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة

تستضيف العاصمة السودانية الخرطوم خلال الفترة من 1 - 3 ديسمبر المقبل الدورة السادسة من مهرجان «الخرطوم» للشعر العربي الذي تنظمه دائرة الثقافة في الشارقة بمشاركة أكثر من 24 شاعراً وشاعرة من السودان ودول عربية عدة تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.

وقال سعادة عبدالله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة

لماذا سميت بالمنيا؟.. تعرف على قصة المقابر الأثرية بمنطقة بني حسن

والزراعة إلى جانب مناسبات ممارسة الرياضة «الصارعة» بالإضافة إلى المناظر الدينية مثل رحلة الحج لأبيدوس وصاحب المقبرة وأمامه مائدة القرابين، كما تحتوي حجرة المدفن بالمقبرة 33 على نقوش جنائزية هامة تمثل أجزاء من نصوص التوابيت ومتون الأهرام.

التطوير للانتهاج تماماً من أعمال التنظيف والعزل تمهيداً لافتتاحهما ووضعهما ضمن المقاصد السياحية التي يمكن زيارتها بمحافظة المنيا. وهاتين المقبرتين تحملان عدد من المناظر الرائعة من الحياة اليومية وبعض الحرف كالصيد البري والبحري

رقم 29 و33 بمنطقة بني حسن بمحافظة المنيا، حيث بدأ فريق عمل من مرممي وأثريي المجلس الأعلى للأثار في أعمال ترميم المقبرتين، حيث صرح الدكتور مصطفى وزيري الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار، أن أعمال ترميم هاتين المقبرتين يأتي في إطار خطة الوزارة للحفاظ على التراث الحضاري والثقافي، مشيراً إلى أن منطقة بني حسن على وجه التحديد تحظى بأهمية أثرية وتاريخية كبيرة حيث تضم مجموعة من المقابر المهمة التي تزخر بالعديد من مناظر الحياة اليومية عند المصري القديم وكذلك مناظر الحياة الدينية والتي تعد بمثابة سجلا مرجعياً

يعد لديه الإمكانيات ليكملها. ويضيف محمود الحصري، أن أصحاب هذه المقابر كانوا حكام إقليم الوعل أي «الغزال» وليسوا ملوكاً أو أمراء وقد كان حكام الأقاليم أصحاب نفوذ حيث تزوجوا من العائلة الملكية ومما يثبت ذلك أيضاً نظام الروعة والضخامة والإمكانات التي استخدموها في بناء مقابرهم حيث كانت الطرازات التي بنوا بها مقابرهم طرازات مقابر ملوك من حيث الإمكانيات، والدقة، والروعة في إتمام العمل».

وبنوا أيضاً مقابرهم في الجبل لسهولة نحت المقابر في الجبل وسهولة الرسم بها - المناظر كلها مرسومة وليست منحوتة - تغطي جدران المقبرة بطبقة من الملاط ثم

المنطقة والتي ترجع للدولة الوسطى وبالتحديد عصر الأسرتين 11 و12، وعددها 39 مقبرة وأهم هذه المقابر هي «مقبرة ختي»، ومقبرة «باكت الثالث»، ومقبرة «خنوم حنب الثاني»، ومقبرة «أمنمحات» وهي المقابر الأثرية الكاملة تماماً والمعدة للزيارة بالإضافة إلى مقابر أخرى مثل مقبرة نختي، ومقبرة ريموشنتي، ومقبرة ترختنت وبعض المقابر الأخرى غير الكاملة، وبالنسبة للمقابر غير المكتملة توصلنا منها إلى معرفة طريقة نحت المقبرة ويعتقد البعض أن السبب في أن هذه المقابر غير مكتملة هو طبيعة الجبل غير المناسبة ويعتقد آخرون أن السبب هو أن صاحب المقبرة لم

بدأت أعمال الموسم الثاني لترميم المقبرتين 29 و33 بمنطقة بني حسن بالمنيا، ويقول الدكتور محمود الحصري أستاذ الآثار المصرية بجامعة الوادي الجديد لبوابة الأهرام، إن محافظة المنيا تضم ما يقرب من 39 موقعا أثريا.

وقد تطور اسم المنيا من الكلمة الهيروغليفية «منعت» mnat وهو اختصار اسم مرضعة الملك خوفو ثم تطور إلى كلمة «موني» mnī والتي تعني المنزل أو المقر، والتي اشتق منها اسم المنيا الحالي. ويؤكد الحصري أن قرية بني حسن تقع جنوب محافظة المنيا بـ 20 كم، وهي إحدى القرى التابعة لمركز أبو قرقاص.

وتعد مقابر بني حسن من أهم آثار



منوعات

الفكر

27

يعيش الفنان اللبناني جورج خباز مرحلة ذهبية في زمن التلفزيون والمنصات في ظل توقف المسرح الذي كرس نفسه له طوال الأعوام الماضية.

خباز الذي سيُعرض له قريباً مسلسل (براندو الشرق) على إحدى المنصات، سيطل في الموسم الرمضاني ٢٠٢٣ في مسلسل تلفزيوني من بطولته إلى جانب عابد فهد وكاريس بشار، لافتاً في هذا الحوار إلى أنه وافق على تصوير فيلم أوروبي سيُباشر به قريباً. وفيما تحدث عن مشروع مصري - لبناني مشترك، لم يحدد موقفه النهائي منه، إلا أنه لم ينكر أنه دغدغ مشاعره.

سأشارك بفيلم أوروبي سأباشر تصويره قريباً

جورج خباز: أشرت أن أكون صاحب الرؤية المكتملة لأي عمل أشارك فيه



• ما أبرز شروطك للمشاركة في فيلم سينمائي أو مسلسل تلفزيوني، خصوصاً أنك في مسرحك تحرص على حمل مسؤولية عمك كتابة ونصاً وإخراجاً؟
- أولاً النص، سواء كنت أنا الكاتب أو كان من كتابة شخص غيري. ثانياً، طبيعة الدور وما الذي يمكن أن يضيفه إلي وأن أضيفه أنا إليه، وما الذي يضيفه بشكل عام إلى المكتبة السينمائية والعربية.

كما يهتمي الإنتاج والممثلون المشاركون في العمل والمخرج الذي يقوم بترجمة الرؤية. ناهيك عن أنني أدقق بالتفاصيل لأنها تساعدني للقيام بتحليل وترجمة الشخصية على أكمل وجه.
• وهل هناك أعمال شاركت فيها ولكنها خيبت آمالك؟

- في بداية عملي في التلفزيون كان يهتمي حب الظهور، ولذلك شاركت في الكثير من الأعمال كي أكتسب الخبرة وأصبح مشهوراً وكى يتعرف الناس علي وعلى مواهبي. وفي تلك المرحلة كنت أقبل بكل ما يُعرض علي. ولكنني لا أشعر بالندم تجاه أي عمل شاركت به حتى لو كان أقل مستوى من غيره لأنني اكتسبت بفضل خبرة معينة.

• وهل كتابة النص هي من أبرز شروطك في أي عمل تشارك فيه؟

- بل أشرت أن أكون صاحب الرؤية المكتملة للعمل من الألف إلى الياء، وأن تكون هوية العمل واضحة، والإنتاج لانقاً بالضمون لأنني أكتبه (من كل قلبي)، كما أحرص على أن أخلق دوراً لي لأنني أتخيل نفسي كمتكلم عند كتابة أي عمل.

• وهل تعيش قلق الفنان؟
- طبعاً، ولكن القلق هو حليف وعدو في الوقت نفسه. هو عدو على الصعيد الشخصي لأنه يأكل من الفنان ومن صحته ومن حياته اليومية والاجتماعية، ولكنه

حليفه أيضاً كونه المحفز الأكبر الذي يجعله لا يعيش شعور الاكتفاء بنجاح معين، بل يدفعه إلى السعي وراء أعمال أخرى جديدة كي يعطي أكثر.
• يُعرف عنك حبك الكبير للسينما، فما الذي يجعلك مُقلداً بأفلامك؟
- بصراحة، تلقيت الكثير من العروض السينمائية ولم أتردد بقول كلا أكثر مما قلت نعم. العروض كانت سينمائية وتلفزيونية ومن لبنان وسورية ومصر، خصوصاً بعد فيلم (أصحاب ولا أعز)، ولكنني مُقل وأختار (ع الطبلية) كما يقال.
• ولكنني قبلت بالمشاركة بفيلم أوروبي سأباشر تصويره قريباً.
• زرت مصر أخيراً، فهل من مشاريع فنية جديدة في مصر؟
- عُرض علي في مصر مشروع دغدغ مشاعري، لكنني مترواً من تحديد موقفي منه بانتظار الانتهاء من كتابة النص كاملاً وتسليمي النسخة الأخيرة منه وسأحدث عنه عندما يتم الاتفاق النهائي. كما سأشارك مع عابد فهد وكاريس بشار في مسلسل من 30 حلقة سيُعرض في رمضان المقبل. أما مسلسل (براندو الشرق)، فسيعرض قريباً.
• وهل سوف تتكلم باللهجة المصرية في هذا العمل؟
- بل باللهجة اللبنانية.
• وهل نستنتج أن هذا العمل هو من نوع الأعمال المشتركة؟
- نعم، هو مصري لبناني مشترك، ولكن مشاركة فنانين من جنسيات عدة فيه ليست مفتعلة على الإطلاق، بل هي مبررة جداً.



جيهان خليل تجسد شخصية فتاة شعبية في مسلسل "حرب نفسية" مع أروى جودة

حارس عقار يعيش حياة روتينية في فيلا قديمة منذ ستينات القرن الماضي، لتصبح الفيلا عالمه الخاص، ولكن يكسر استقراره شاب يريد اقتحام مساحته الخاصة، ليجد حارس العقار المُسن نفسه في مواجهة لم يتوقعها يعيد فيها اكتشاف ذاته من جديد.

تجسد الفنان جيهان خليل ضمن أحداث مسلسل "حرب نفسية" شخصية شهد فتاة شعبية، ويحمل عدداً من المفاجآت، ومن المقرر عرضه خلال الشهر المقبل، وهو بطولة كل من أروى جودة، مصطفى درويش، أشرف زكي،

عصام السقا، حسناء سيف الدين، ندى عصام، وعدد آخر من الفنانين وتأليف أيمن الشايب وإخراج أحمد شفيق، وتجسد أروى ضمن أحداث المسلسل دور سيدة متزوجة من ضابط شرطة ويواجه العديد من المواقف في إطار سبكو دراما.

وأكدت مؤخرًا الفنانة جيهان خليل خلال لقائها مع تلفزيون اليوم السابع أنها متشوقة لحصول فيلم "19 ب" على جوائز في مهرجان القاهرة السينمائي وهو الفيلم الوحيد المصري المشارك بالمهرجان. وأضافت فريق عمل الفيلم مهم منهم المخرج أحمد عبدالله الذي شارك سابقاً بأفلامه في عدة مهرجانات وحصلت على جوائز. يذكر أن فيلم "19 ب" تدور أحداثه حول



يسرا اللوزي: هذه نصيحتي لكل أم عندها طفل من ضعاف السمع

تحدثت الفنانة يسرا اللوزي، عن أحدث أعمالها خلال لقائها مع تلفزيون "اليوم السابع" من مهرجان القاهرة السينمائي، وقالت يسرا: "لسه مخلصه تصوير فيلم جروب الماميز مع الفنانة روبي وإخراج عمرو صلاح وكانت تجربة حلوة جداً لأن يقالي سنة مصورتش فيلم لأنني كانت واخده فترة إجازة السنة اللي فاتت، وكمان عندي فيلم "ليلة العيد" إن شاء الله ينزل قريب، وبالنسبة لمسلسلات رمضان يستعد لمسلسلين "المناج 3" و "جميلة" والشخصيتين بعاد عن بعض. كما وجهت يسرا اللوزي، نصيحة لكل أسرة لديها طفل يعاني من ضعف السمع، قائلة: "بحب أقول لأي أم وأب ولكل الأسرة ميكسوش منه ويكونوا فخورين به ومصدفين في قدراته ونقف قدام الناس وندافع عنهم وأنهم هيبقوا كويسين، ونشرح للناس اللي حوالينا حالاتهم و بحب أساعد وأوعي كمان الأطفال إزاي يتعاملوا مع أصحابهم المختلفين".



الفكر

طبيب يكشف طريقة بسيطة لمنع زيادة الوزن

الرغبة في شرب الماء، يمكن أن تظهر عندهم رغبة في تناول شيء ما. وعندما يبدأ الشخص في إخماد الجوع بدلا من إخماد العطش، فإن وزنه سيزداد أكثر. ووفقا له، لكي لا يزداد الوزن بسبب هذا الاضطراب، يجب شرب كمية محددة من السوائل يوميا. ويقول: "من المهم الالتزام بنظام الشرب من أجل تخفيض تأثير ما يسمى بالشهية تحت القشرية، التي تظهر بدلا من العطش. وأفضل شيء هو شرب 30 ملليغراما لكل كيلوغرام من وزن الجسم، لكيح الرغبة بتناول شيء ما وبالتالي زيادة الوزن".

أعلن الدكتور إيفان أليمنتكو أخصائي علاج اضطرابات الأكل، أن الوزن الزائد يتراكم بسبب الشهية تحت القشرية، ويقترح طريقة لتجنب ذلك. ويشير الأخصائي، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن أحد أسباب اضطراب السلوك الغذائي، هو انخفاض الشعور بالعطش، الذي يظهر عادة لدى الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد، حيث بدلا من الشعور بالعطش يشعرون بالجوع. ويقول، "قد لا يشعر الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن ومن اضطرابات الأكل بالعطش. فبدلا من

ما تأثير القهوة على صحة الدماغ؟

تعد الفوائد الصحية للقهوة موضوعا مثيرا للجدل هذه الأيام، ويتحدث البعض عن كونها صحية تماما، بينما يقول آخرون أن هناك عواقب صحية يجب البحث عنها، فما حقيقة أثر القهوة؟ أشار بعض أخصائيو التغذية إلى أن القهوة لها فوائد كثيرة ولها بعض التأثيرات الجانبية على صحة بعض الأشخاص تبعا لكمية والنوع:

قد يعيق النوم

يشير أخصائي التغذية تريستي بيست إلى أن شرب القهوة في أي وقت من اليوم، قد يعيق النوم ليلا، بسبب تأثير القهوة على الدماغ.

يقول بيست: إحدى الطرق الأساسية التي تؤثر بها القهوة على الدماغ هي تفاعلها مع الناقل العصبي الأدينوزين، يلعب هذا الناقل العصبي دورا في تعزيز النوم لأنه يتراكم على مدار اليوم، ومع ذلك فهو مشابه في التركيب الجزيئي للكافيين، مما يعني أنه يتنافس مع الكافيين على مواقع المستقبلات في الدماغ، ويفوز الكافيين ويسبب تأثيرا مثبطا لـ الأدينوزين".

وفقا لـ بيست: "هذا سبب كبير لعدم تمكن الكثير من الناس من النوم أو قلة النوم عندما يشربون القهوة في وقت معين من اليوم".

و يضيف بيست: "بصرف النظر عن احتمال تعطيل نومك، فقد وجد أن للقهوة تأثير إيجابي على صحة عقلك وإدراكك".

يقول بيست: "إن التأثير المفيد للقهوة على الدماغ هو قدرتها على تحسين وظائف المخ والوظائف المعرفية، يعزز الكافيين إطلاق النواقل العصبية المفيدة بما في ذلك الدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين، وهذا يؤدي إلى تحسين وقت رد الفعل والمزاج والفهم، وامتداد الانتباه".

بينما ثبت بالتأكيد أن للكافيين تأثيرات معرفية إيجابية يتم إجراء المزيد من الأبحاث حاليا حول إمكانية أن تأتي بعض هذه الفوائد المعرفية أيضا من القهوة منزوعة الكافيين، مما يعني أن مضادات الأكسدة في هذا المشروب قد تلعب دورا كبيرا أيضا.

مضادات الأكسدة في القهوة تضيد صحة الدماغ

يقول مورجن كلير: "القهوة بشكل طبيعي مليئة بمضادات الأكسدة القوية المعروفة بأنها تساعد في صحة الدماغ، تمنع مضادات الأكسدة وأكثر من مائة مادة نشطة بيولوجيا في القهوة تلف الأوعية والشرايين، وبالتالي قد تساعد في تروية الدم (القوة الصحية التي يمر بها الدم في جميع أنحاء الجسم)، مما يعني تدفق الدم الصحي إلى الدماغ".

يضيف كلير: "القهوة قد تكون مفيدة أيضا في الطرق الوقائية، مضادات الأكسدة الموجودة في القهوة تحارب أيضا الجذور الحرة (أي الضرر الذي يصيب خلايا الجسم، مما قد يوفر تأثيرا وقائيا ضد أمراض الدماغ".

ويتابع كلير: "بالنسبة للجزء الأكبر يمكن للقهوة أن تلعب دورا إيجابيا في صحة دماغك، ومع ذلك ستأثر هذه الفوائد بكيفية شربك للقهوة، لذا ضع في اعتبارك مقدار الكريم والسكر المضاف الذي تستخدمه".



عارضة الأزياء كارولين مورفي لدى وصولها لحضور حفل توزيع جوائز الموضة لعام 2022 من مجلس مصممي الأزياء في أمريكا بولاية نيويورك. ا ف ب

قرأت لك

فوائد الكرنب

قال علماء إنهم اكتشفوا أسباب قدرة بعض النباتات، مثل الكرنب والبروكلي، على تقليل خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء. وتوصل العلماء إلى أن هذه الخضراوات من فصيلة الصليبيات مفيدة



بالنسبة للأمعاء بدون شك، لكن تفسير ذلك مازال غير واضح.

وخلص فريق العلماء التابع لمعهد فرانسيس كريك إلى أن ثمة مواد مضادة لسرطان تنتج أثناء هضم الخضراوات.

وقال معهد بحوث مكافحة السرطان في بريطانيا إنه توجد أسباب كثيرة تدعو إلى تناول المزيد من الخضراوات.

وركزت الدراسة على كيفية تغيير الخضراوات جدار الأمعاء، وذلك من خلال الاستعانة بتجارب على الفئران وأمعاء مصغرة تنمو في المختبر.

سؤال وجواب

ما هي وظائف الطحال؟ واين يوجد؟

- الطحال يوجد تحت الحجاب الحاجز مباشرة في الجانب الايسر ومن الصعب تصنيفه وتحديد صفاته لان وظائفه متعددة ومتنوعة ومتعلقة بالكد والدم والدورة الدموية واهم وظائفه هي تلك التي تتصل بالدم وانه خزان لخلايا الدم الاحمر ويلعب دورا كبيرا في الدفاع ضد عناصر العدوي والالتهابات وشتي الامراض، ويساعد الطحال في تكوين خلايا الدم الاحمر ويقوم بتدمير الجسيمات الحمراء المتكسرة محمرا بذلك البيليرويين والحديد.

كيف كان اول شكل من اشكال الكتابة؟

- اول اشكال الكتابة كانت عبارة عن رسومات اي كتابة مصورة، فقد كان القدماء يرسمون كتابتهم على الواح من الطين وعلى الجدران واول صور حقيقية للورق كانت ورق البردي، بعدها استخدم الرومان واليونانيون فرشاة رفيعة من شعر ذبول الحيوانات في الكتابة وكان العرب قديما يستخدمون ريش الطيور في الكتابة .

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني
- هل تعلم أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز
- هل تعلم ان القدس احتلت على مدى التاريخ 24 مرة
- هل تعلم أن اقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- هل تعلم أن مطار بروكدام بولندا يقع في منطقة تتخفف عن مستوى سطح البحر بمقدار 4.5 متر
- هل تعلم أن أقرب نجم إلى الأرض هي الشمس وتبعد حوالي 93 مليون ميل
- هل تعلم أن أطول الأنهار في العالم هو نهر النيل وطوله 40157 ميلا يليه نهر الأمازون فنهر المسيسيبي
- هل تعلم أن أكبر محيطات العالم هو المحيط الهادي و مساحته 64 مليون ميلاً و أكبر عمق فيه 36201 قدماً
- هل تعلم أن رمال الصحراء تخفي تحتها خزانات مياه جوفية ضخمة
- هل تعلم أن غصن الزيتون يرمز إلى السلام ، ويكثر شجر الزيتون في بلاد حوض البحر المتوسط ، وأن شجر الزيتون تعمر 200 سنة
- هل تعلم أن طول أطول ذيل فستان زفاف في العالم هو 80 مترا . وقد إرتدته إحدى الممثلات في أحد الأفلام الأجنبية
- هل تعلم أن الصينيون هم الذين إختراعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل البندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق

قصة الحطاب

حمل الحطاب فأسه وبلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صحب معه أبنته لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئاً فسأله ابنه هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي؟ فقال: إنها شجرة مثمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها. لقد كنت أحمل اليك الثوت منها.. وتركيها وتقدم للأمام قليلا ، وأخذ يحتطب بعض الاغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته، فجاء الابن اليه وقال: تعال وانظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبيها جيد أقطعها.

فنظر اليه الحطاب وقال: انها شجرة شايبة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير، أتركها تأخذ دورتها في الحياة. ثم أشار ابنه على شجرة اخرى وقال: اذن أقطع هذه. فدار الحطاب حولها وقال: أحب هذه الشجرة وأحب ان أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير، فكنت احتمي فيها من المطر، واناول من جذعها مادة صمغية أتاجر فيها، فأتركها فتسعيد نشاطها..

رد الابن: يا أبي أحترت معك.. هيا هذه الشجرة المثينة سنكسب من ورائها الكثير. فقال الحطاب : بل سنخسر الكثير فهذه ثمر النبق الذي نتبه. فقال الولد: اذن لا خشب اليوم. فقال الاب: سنجد حاجتنا، لا تقلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر، يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الاشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها، لكن دعنا لا نخسر اشجارا مثمرة ربما تطعمنا وتطعم غيرنا ايضا ، فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشتهم وإن أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك ان تعطي كل شيء حي حقه في ان يحيى، فسيبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده، وتتعلم ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء.

مساحة للتلوين

