

«جامعة الإمارات» تطلق مساقا
اختياريا حول تنمية الطفولة
المبكرة ضمن خطتها الدراسية



كراكوف .. حاضنة
الحضارة و مدينة الملوك



أطعمة تفيد أعضاء
جسمك بشكل مذهل

مصريون يعيدون إحياء «مشروب سياتس» إعلاميا

بين عشية وضحاها، تغير حال شركة سيبرو سياتس في مصر على نحو غير متوقع، فبعد عقود من الغياب بات حضورها طامعا. خلال الأيام القليلة الماضية، دشّن رواد مواقع التواصل الاجتماعي في مصر حملات لتشجيع منتجات بلادهم محلية الصنع، ومن ثم بدأ البعض في تقني أثر علامات تجارية غيبها النسيان في أذهان كثيرين، وهنا عادت سيبرو سياتس إلى الساحة من جديد. الحالة التي أحدثها مستخدمو مواقع التواصل، سرعان ما انعكست بالإيجاب على الشركة، التي بادرت إلى إصدار بيان عبر فيسبوك، شكرت فيها المصريين، وأعلنت عن سعيها لتوسيع نطاق توزيعها في البلاد.

ذاع صيت سيبرو سياتس لأول مرة في مصر خلال القرن الماضي، حينها تحول إلى مشروب رسمي داخل أغلب المنازل، بخلاف التفاعل مع شعاره المميز الذي علق في ذاكرة الأجيال القديمة. اتخذ «سياتس» النحلة شعاراً لصنعه، بموجب عمله في فترة سابقة داخل أحد مناحل العسل في جزيرة كيزالونيا اليونانية، الشهيرة بإنتاجها لأجود أنواع عسل النحل حول العالم. لكن مع تداول منتجات صنعه في مصر، ظن المصريون أن شعارها هو «الذبابية»، حتى تعاملوا مع هذا الاعتقاد على أنه حقيقة.

عودة 3 رواد فضاء صينيين إلى الأرض بعد 5 أشهر

عاد 3 رواد فضاء إلى الأرض، الثلاثاء، بعد مهمة استغرقت 5 أشهر على متن محطة الفضاء الصينية. وتم إبطاء كبسولة العودة المركبة الفضائية شنتشو 16 (السفينة السحرية) بواسطة مظلة كبيرة، وهبطت بالقرب من ميناء غويتشيوان الفضائي في صحراء جوبي، وفقا لصور حية من التلفزيون الحكومي. وكان رواد الفضاء تشو يانجتشو وجوي هايتشاو والقائد جينج هاينج قد انطلقوا إلى الفضاء في 30 مايو-أيار- وقبل عودتهم إلى الأرض، غادر طاقم جديد مكون من 3 أفراد إلى محطة الفضاء تيانجونج (القصر السماوي) على متن المركبة الفضائية شنتشو 17 يوم الخميس الماضي.

سر اللون الأحمر .. 9 أسباب تجعل هذه

الأطعمة اختياراً ذكياً لصحتك ووزنك



إن الطماطم واللفل الأحمر والخضراوات والكرز والبطيخ، وغيرها من الفواكه والخضراوات ذات اللون الأحمر تكون عادة رائعة المذاق بالإضافة إلى كونها غنية بالبروتين المفيدة مثل مضادات الأكسدة والمغذيات النباتية. وبحسب ما نشرته صحيفة «Times of India»، فإنها توفر فوائد صحية

للتنمية الشاملة للجسم، كما يلي:

1. خصائص مضادات الأكسدة: تحتوي الفواكه والخضراوات الحمراء على مضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة الجذور الحرة، مما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
2. صحة القلب: يمكن للمغذيات النباتية الموجودة في الفواكه والخضراوات الحمراء أن تعزز صحة القلب والأوعية الدموية عن طريق خفض ضغط الدم وخفض مستويات الكوليسترول.
3. الوقاية من السرطان: ترتبط بعض الفواكه والخضراوات الحمراء، مثل الطماطم، بانخفاض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان بسبب محتواها العالي من اللايكوبين.
4. تحسين الرؤية: تحتوي الخضراوات الحمراء، مثل الفلفل الأحمر، على نسبة عالية من فيتامين C والكاروتينات، التي تدعم صحة العين وقد تقلل من خطر الضمور المرتبط بالتقدم في العمر.
5. بشرة صحية: يمكن أن تساعد مضادات الأكسدة الموجودة في الفواكه والخضراوات الحمراء على حماية البشرة من أضرار الأشعة فوق البنفسجية وتعزيز بشرة صحية والمشرقة.
6. مضادة للالتهابات: تتمتع الفواكه الحمراء مثل الكرز والتوت بخصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تخفف الألم المصاحب لهذه الحالة.
7. إنقاص الوزن: يمكن أن يساعد المحتوى العالي من الألياف في الخضراوات والفواكه ذات اللون الأحمر في إدارة الوزن.
8. صحة الجهاز الهضمي: توفر الفواكه والخضراوات الحمراء الألياف الغذائية، التي تدعم صحة الجهاز الهضمي عن طريق منع الإمساك وتعزيز توازن بكتيريا الأمعاء.
9. صحة الدماغ: تحتوي الفواكه والخضراوات الحمراء، مثل الفراولة والعبء الأحمر، على مركبات الفلافونويد، التي يمكن أن تعزز الوظيفة الإدراكية وتقلل من خطر التدهور المعرفي.
10. وتحسين مستويات الكوليسترول وصحة القلب... 5 تغييرات في نمط الحياة: 1. تقليل الدهون المشبعة: يشار إلى الدهون المشبعة باسم «الدهون السيئة» وتوجد في الأطعمة الحيوانية مثل لحم البقر والدواجن ومنتجات الألبان كاملة الدسم. وفقا لوقوع «مايو كلينيك»، يمكن للدهون المشبعة أن ترفع نسبة الكوليسترول الكلي في الجسم، لذا فإن تقليل استهلاك الدهون المشبعة يمكن أن يقلل من كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL والكوليسترول «الضار». 2. زيادة الألياف القابلة للذوبان: تدرب الألياف القابلة للذوبان بسهولة في الماء وتحتل أيضا إلى مادة تشبه الهلام في القولون، ويمكن أن تقلل من امتصاص الكوليسترول في مجرى الدم، وتشمل بعض أفضل المصادر الغذائية للألياف القابلة للذوبان

«الهريسة» في نابل التونسية ..

حرفة الأجداد تتواصل مع الأحفاد

يقدم أهالي نابل الساحلية بتونس طبق «الهريسة» ولذلك أسوا مهرجانا خاصا للتدقيق وللاحتفاء بهذه العادة. وانطلق المهرجان الذي تم تنظيمه في «دار نابل» وسط مدينة نابل يوم السبت، ليمتد لمدة 3 أيام. كما تم تنظيم عروض للطهاة وفرق موسيقية جابت المدينة التي يبلغ عدد سكانها نحو 36.878 نسمة وتبعد على تونس العاصمة نحو 60 كيلومترا. ويشتهر سكان محافظة نابل بجمع مدينتها وقراها بإعداد الهريسة واستعمال الفلفل الأحمر المجفف في جميع أغذيتهم وماكولاتهم، ويتم تخزينها في علب لعدة سنة. و«الهريسة» أكلة تونسية يتم إعدادها من خلال تجفيف الفلفل الأحمر الحار في فصل الصيف وخاصة خلال شهري يوليو، وأغسطس، ويضاف إليه الثوم وبعض التوابل، ويتم حرسها عن طريق «المهراس النحاسي» رحي جميع المكونات في آلة يدوية مخصصة لذلك ومع التطور التكنولوجي أصبحت طريقة رحيها أسهل عن طريق آلة كهربائية مخصصة لذلك. ولعل تخصيص مهرجان للهريسة في نابل ساهم في التعريف بها والكشف عن أسرارها التي ترتبط بجذور المطبخ التونسي تراثيا وحضاريا. إعداد أطباق الهريسة يختلف أنواعها في نابل كان حرفة للأجداد منذ مئات السنين حيث أمتهنوا زراعة الفلفل في حقولهم وربطها في فلاند وتجفيفها في المنازل ثم بيعها لتدر عليهم الأموال عليها تعليمهم خلال السنة.

تقلبات ضغط الدم تهدد

الدماغ والقلب

وجدت دراسة جديدة أن تقلب ضغط الدم يمكن أن يكون نذيرا لكل من الخرف وأمراض القلب. وأفاد فريق البحث من جامعة ساوث أستراليا أن صعود وهبوط قراءات الضغط خلال 24 ساعة أو حتى على مدار عدة أيام أو أسابيع مرتبط بضعف التفكير. كما ربطت النتائج بين تقلب ضغط الدم يمكن أن يكون بمثابة علامة سريرية مبكرة أو هدف علاجي لضعف التفكير. وقالت الباحثة داريا غوتريدج: «تركز العلاجات السريرية على ارتفاع ضغط الدم، بينما تتجاهل تبين ضغط الدم». وأضافت: «لقد وجدنا أن تقلبات ضغط الدم، سواء تلك المسجلة خلال ساعات أو المسجلة خلال أيام أو أسابيع، علامة تحذيرية على الإصابة بالخرف ومتاعب القلب».



اللائىء ترين موضة الشتاء

تزين اللائىء الموضة النسائية في خريف-شتاء 2023-2024. تتمتع المرأة إطلالة أنيقة تنطق بالفخامة والأبهة. وأوضحت مجلة «Elle» أن اللائىء تزين هذا الموسم كلا من القطع الفوقية والسفلية والأحذية والحقائب لتضفي على المظهر لمسة جاذبية تحفظ الأنظار. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الملابس المرصعة باللائىء ينبغي أن تمثل محور الإطلالة. لذا ينبغي تسليط الضوء عليها، وذلك من خلال تنسيقها مع قطع تتحلل بالبساطة والهدوء، على سبيل المثال يمكن تنسيق توب مرصع باللائىء مع بنطال جينز. ولتظهر أكثر جاذبية وفخامة، يمكن اللجوء إلى إطلالة المونوكروم أحادية اللون والمرصعة باللائىء، من قمة الرأس إلى أخمص القدم. كما أكدت «Elle» على أهمية أن يكون المكياج طبيعيا ورفيقا، مع الاكتفاء ببعض اللسات البترزة، التي تبرز أناقة وفخامة الملابس المرصعة باللائىء.



جامعة الإمارات تكرم الباحثين أصحاب النشر في أرقى المجلات العالمية

زكي نسبة: تهدف جامعة الإمارات «جامعة المستقبل» إلى تعزيز البنية البحثية المتميزة وتحقيق تطلعات القيادة الرشيدة في الريادة العالمية

إلى السُّمعة العالمية للجامعة، وأوضح معاليه: «تركز في جامعة الإمارات على الأبحاث التي تحمل تأثيراً إيجابياً وقابلة لدعم احتياجات التنمية المُستدامة في الوطن وتسهيل انتقاله إلى اقتصاد المعرفة، ويُسهّم نشر نتائج أبحاثكم في المجلات الرائدة على الصعيد العالمي في تحقيق تطلعات القيادة الرشيدة وتوجهاتها، والارتقاء بسمعة الجامعة والدولة وتحقيق الرؤية الوطنية في أن تصبح الإمارات رائدة عالمياً في كافة المجالات». جدير بالذكر أنه تم تكريم خمسة عشر باحثاً من أصحاب النشر في أرقى المجلات العالمية بنسبة 1%، وقد بلغ إجمالي عدد الباحثين الذين نشرُوا أبحاثهم في عام 2022 في المجلات العالمية 84 باحثاً من أعضاء هيئة التدريس، و 22 باحثاً من الطلبة، موزعين بين 1% و 5% من المجلات العالمية.

مما يؤكد دور الجامعة الريادي وحرصها على المشاركة البناءة في المساهمات العلمية العالمية.

•• أبو ظبي - الفجر: كرم معالي زكي نسبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، صباح أمس عدداً من الباحثين أصحاب النشر في أرقى المجلات العالمية بنسبة 1% و 5% وذلك لعام 2022. وفي كلمته خلال حفل التكريم أشاد معالي زكي نسبة بالإنجازات البارزة لجامعة الإمارات ممثلة في أعضاء هيئة التدريس والباحثين وطلاب الجامعة الذين نجحوا في نشر أعمالهم العلمية في أرقى المجلات العلمية الرائدة في العالم. وقال معاليه: «إن نجاحكم هذا يُمثل الجودة العالمية للأبحاث التي تقوم بها جامعة الإمارات، كما أن نشر نتائج الأبحاث في المجلات الأكاديمية العلمية الرصينة على الصعيد العالمي يُعدّ أمراً في غاية الأهمية، حيث يُعتبر اعترافاً ومؤشراً بتميّز وريادة جهودكم العلمية والبحثية ويُضيف



بالتعاون مع هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة

«جامعة الإمارات» تطلق مساقاً اختيارياً حول تنمية الطفولة المبكرة ضمن خطتها الدراسية



القطاع، وتسخير الإمكانيات لخلق شراكات مستدامة تصب في مصلحة الطفل، وتدمج استراتيجية أبوظبي لتنمية الطفولة المبكرة 2035، وصولاً إلى تحقيق التنمية والازدهار لقطاع الطفولة المبكرة في إمارة أبوظبي.

تعتبر إضافة مساق الطفولة المبكرة ضمن المتطلبات الأكاديمية لطلبة جامعة الإمارات في المرحلة الجامعية الأولى خطوة حاسمة لتعزيز الوعي حول أهمية تنمية الطفولة المبكرة. وهذا التوجه يهدف لتطوير مهارات الطلبة وتمكينهم من المشاركة الفاعلة في مساعي الدولة لتطوير هذا المجال، وخصوصاً في إمارة أبوظبي. وأضافت الدكتورة هالة: «تقدر بشكل كبير الدور البارز لهيئة الطفولة المبكرة كشريك إستراتيجي، ونشدد على التزامنا المشترك معهم لتحقيق تقدم ملموس في مجال الطفولة المبكرة من خلال التعاون الثمر مع كلية التربية بجامعة الإمارات». ويأتي هذا الجهد في إطار استراتيجية رأس المال البشري لهيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، والتي تهدف إلى ضمان رفد إمارة أبوظبي بقوى عاملة تتمتع بالكفاءة والجودة في مجال تنمية الطفولة المبكرة، وتحقيق مخرجات إيجابية للأطفال والأسر، حيث تتركز جهود الهيئة في دعم الشركاء وتعزيز جهودهم في قطاع

المبكرة، وكذلك دعم جهود الهيئة غفي وفير فرص التعليم والتدريب لضمان تأهيل كوادر ذات كفاءة عالية تعمل في هذا القطاع المهم. وأجرى وفد من هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة زيارة ميدانية للجامعة برئاسة سعادة سناء محمد سهيل مدير عام الهيئة يرافقتها سعادة المهندس ثامر راشد القاسمي المدير التنفيذي لقطاع المشاريع الخاصة والشراكات في الهيئة وعدد من الموظفين، تعرفوا خلالها على مرافق كلية التربية والفصول الدراسية، وشهدوا جانباً من المحاضرات الأكاديمية الخاصة بمساق تنمية الطفولة المبكرة، كما اطلعوا على مختبرات الطفولة المبكرة التدريبية والمتمثلة في روضة أطفال نموذجية ومختبر للتدريب على مهارات التكنولوجيا والعلوم والرياضيات للأطفال الصغار. وقالت سعادة سناء محمد سهيل مدير عام الهيئة خلال زيارة ميدانية أجرتها الهيئة للجامعة: «تقدر الجهود الاستثنائية التي تبذلها جامعة الإمارات العربية المتحدة

المبكرة، وكذلك دعم جهود الهيئة غفي وفير فرص التعليم والتدريب لضمان تأهيل كوادر ذات كفاءة عالية تعمل في هذا القطاع المهم. وأجرى وفد من هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة زيارة ميدانية للجامعة برئاسة سعادة سناء محمد سهيل مدير عام الهيئة يرافقتها سعادة المهندس ثامر راشد القاسمي المدير التنفيذي لقطاع المشاريع الخاصة والشراكات في الهيئة وعدد من الموظفين، تعرفوا خلالها على مرافق كلية التربية والفصول الدراسية، وشهدوا جانباً من المحاضرات الأكاديمية الخاصة بمساق تنمية الطفولة المبكرة، كما اطلعوا على مختبرات الطفولة المبكرة التدريبية والمتمثلة في روضة أطفال نموذجية ومختبر للتدريب على مهارات التكنولوجيا والعلوم والرياضيات للأطفال الصغار. وقالت سعادة سناء محمد سهيل مدير عام الهيئة خلال زيارة ميدانية أجرتها الهيئة للجامعة: «تقدر الجهود الاستثنائية التي تبذلها جامعة الإمارات العربية المتحدة

•• العين - الفجر:

أعلنت كلية التربية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، عن تعاونها مع هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة، لإطلاق مساق اختياري حول تنمية الطفولة المبكرة ضمن خطتها الدراسية، وتم فتح باب التسجيل فيه أمام جميع طلبة المرحلة الجامعية الأولى في فصل الربيع للعام الجاري 2023، بهدف رفع مستوى الوعي بشأن مواضيع متعددة في تنمية الطفولة المبكرة، وتعزيز التعليم والاستعداد الوظيفي للطلبة في أبوظبي، ومساعدة الطلاب الجامعيين على فهم التوجهات العامة الحديثة لتنمية الطفولة المبكرة. وأفادت الجامعة بأنه تم تسجيل 326 طالباً في المساق منذ إنطلاقه، ما يؤكد أهميته وارتباطه الوثيق بمجتمع جامعة الإمارات العربية المتحدة، حيث سيتيح هذا المساق الفرصة أمام الطلبة للترؤد بالمعرفة والمهارات اللازمة وأفضل الممارسات المتصلة بتنمية الطفولة

جامعة زايد تتعاون مع مجموعة الطائر لتطوير مستوى تعليم الطلبة من أصحاب الهمم باستخدام تقنيات الواقع الافتراضي

مدير جامعة زايد بالإنابة: «هذا المركز لتدريب الطلبة من أصحاب الهمم بخاصية الواقع الافتراضي ليس مجرد إضافة أخرى إلى مشاتنا التعليمية المتقدمة، بل خطوة نحو بيئة تعليمية أكثر شمولية واستدامة. ومن خلال استغلال هذه الأدوات المبتكرة، نضمن أن لكل طالب وطالبة في جامعة زايد الفرصة المتساوية للتعلم والتفوق والريادة في المستقبل». يذكر أن جامعة زايد قد أبدت حضوراً بارزاً في معرض جينكس 2023، حيث قدمت من خلال إدارة التسهيلات الطلابية للزوار تجربة الواقع الافتراضي الذي تم استحداثه بالتعاون مع مجموعة الطائر، وأظهر هذا العرض التوضيحي الإمكانيات التطويرية للطلبة من أصحاب الهمم، والتي تسمح لهم بتجربة بيئة مختبر لا يمكن عادة الوصول إليها، وبالتالي التأكيد على الإمكانيات اللامحدودة للتعلم الافتراضي.



الرقمنة والتميز التكنولوجي، من جانبه أوضح الأستاذ الدكتور مايكل آين،

مؤخراً، وبحضور عدد من الخبراء والمسؤولين من كلا الجانبين. هذه المبادرة الرائدة، التي تعد الأولى من نوعها في دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة بأسرها، تم تحقيقها بفضل الدعم السخي المقدم من مجموعة الطائر. وليس هذا الجهد مقتصرًا على تحقيق رؤية المركز للتعليم المبتكر للطلبة من أصحاب الهمم وحسب، بل يسهم أيضاً في تحقيق مهمة جامعة زايد الشاملة التي تهدف إلى تعزيز مفهوم الشمولية. وتشارك مجموعة الطائر بشكل فعال في دعم هذه المبادرة لضمان توفير أحدث الفرص لهذا المشروع البارز. وأكد معالي أحمد حميد الطائر، مدير وعضو مجلس إدارة مجموعة الطائر: «يتماشى هذا المشروع مع قيم عائلة الطائر ورؤيتها لدعم الطلبة من أصحاب الهمم بفرص متساوية للتعلم والنمو وتمكين الأفراد. نحن سعدنا

•• دبي - الفجر:

وقعت جامعة زايد، المؤسسة الرائدة في مجال التعليم العالي، اتفاقية تعاون مع مجموعة الطائر بهدف تطوير مركز حميد مطر الطائر لموارد التكنولوجيا المساعدة، الذي يتخذ من جامعة زايد مقراً له منذ عام 2014 وتديره إدارة التسهيلات الطلابية، لتدريب الطلبة من أصحاب الهمم باستخدام تقنية الواقع الافتراضي (VR) وتقديم تدريبات متخصصة تمكنهم من استكشاف والتفاعل مع محتوى تعليمي تفاعلي ثلاثي الأبعاد في بيئة مناسبة لمهاراتهم وقدراتهم. وجاء ذلك بحضور معالي أحمد حميد الطائر، مدير وعضو مجلس إدارة مجموعة الطائر، الذي استقبله الأستاذ الدكتور مايكل آين، مدير جامعة زايد بالإنابة في حرم الجامعة في إمارة دبي

كليفلاند كلينك أبوظبي ينقذ حياة شابة من مرض التليف الكيسي بإجراء عملية معقدة لزراعة الأعضاء المتعددة



الذين آمنوا بقدرتي على العودة لحياتي الطبيعية. وأتطلع قدماً الآن للاستمتاع بحياتي، حيث أقوم بتأليف كتاب بهدف غرس الأمل لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض تهدد حياتهم، ليتمكنوا من استعادة الثقة بأن أي شيء ممكن بالعزيمة والإصرار. ويشار إلى أن قصة ندى باتت مصدر إلهام كبير للعديد من المرضى، إذ منحتهم الأمل وأظهرت القيمة الحقيقية للتعرف بالأعضاء.

•• أبو ظبي - الفجر: نجح مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، جزء من شبكة M42، بإجراء عملية معقدة لزراعة الأعضاء المتعددة على مريضة تم تشخيص إصابتها بمرض التليف الكيسي، وبعد تعرضها لخلل وظيفي حاد في كلتا رئتيها وكبدها، على هذا الإجراء المعقد خيار ندى الوحيد لاستعادة حياتها الطبيعية. ويعتبر التليف الكيسي مرضاً جينياً (موروثاً) يؤدي لتراكم سائل مخاطي لزج وسميك في الأعضاء، بما يشمل الرئتين والبكرياس، ويقود لانسداد المجاري التنفسية بما يعرض المريض لصعوبة في التنفس. ومع اشتداد المرض، يمتد تأثيره إلى الكبد، والأمعاء، وأجزاء أخرى من الجسم.

بعد عملية زرع رئة وكبد في آن معاً أفضل من تلك الحالات التي يتم فيها إجراء عملية زرع الرئة فقط، إذ أن الأجسام المضادة والبروتينات من الكبد المزروع لا تهاجم الرئتين المزروعتين حديثاً إذا كانت جميع الأعضاء من ذات المتبرع. لذلك، مضينا نحو عملية زراعة الرئتين لتتبعها جراحة زراعة الكبد. وشكلت جراحة زراعة الأعضاء المتعددة التي تم إجراؤها هذا العام نقطة تحول في حياة ندى. فلم تعد بحاجة لدعم مستمر بالأوكسجين وأصبحت قادرة على الاستمتاع بحياة طبيعية أكثر. وأوضحت ندى: «منحتني هذه الجراحة أملاً جديداً بالحياة، وأشعر بعيني الامتنان للفريق الطبي الماهر في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، ولأسرتي، ولجميع المحيطين بي

لهذه الجراحة أمراً صعباً، لكنني كنت مصممة على اغتنام هذه الفرصة لعيش حياة أفضل». وقاد الدكتور عثمان أحمد، رئيس قسم جراحة الصدر في معهد القلب والأوعية الدموية والصدرية بمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، فريقاً متعدد التخصصات الطبيين، لإجراء عملية زراعة الأعضاء المتعددة لندی. وتضمنت الجراحة، التي استغرقت حوالي 14 ساعة، استبدال كلتا رئتي ندى إضافة لكبدها، لمعالجة التأثيرات التراكمية للتليف الكيسي على هذه الأعضاء الحيوية. وحول ذلك، قال الدكتور أحمد: «كانت حالة ندى صعبة ومعقدة، إن فرص البقاء على قيد الحياة بشكل عام لمرضى التليف الكيسي

تبلغ ندى من العمر 23 عاماً وتحتدر من مدينة الجيزة في مصر، وتم تشخيص إصابتها بمرض التليف الكيسي منذ الطفولة وتدهورت صحتها بشكل كبير على مر السنين لتتعرض لمضاعفات مثل السكري والكبد الدهني الذي سبب إصابتها بالتليف الكبد، مع تدهور حالة رئتيها تدريجياً. وعلى الرغم من هذه التحديات، أظهرت ندى إصراراً كبيراً وإرادة عالية لتابعة دراستها في الهندسة الطبية الحيوية، حتى أنها أنشأت مؤسسة غير ربحية لدعم مرضى التليف الكيسي الآخرين في بلدها. وقبل علمها بإمكانية الخضوع لعملية زراعة أعضاء وقدمها لدولة الإمارات لهذا الغرض، فقدت ندى ثلاثة من أختوها بسبب هذا المرض. وحول ذلك قالت ندى:

«فقدت أخي الأول قبل ولادتي، ومن ثم أختي عندما كنت صغيرة في السن، وبعد ذلك أخي عندما كنت في المرحلة الإعدادية، وقد أثار ذلك كثيراً عليّ. وبعد فقدان آخر أختوتي، بدأت أفهم طبيعة مرض التليف الكيسي لأشعر بالبحث حول هذا المرض. وبعد مضي عام على وفاة أخي، اضطرت لدخول وحدة العناية المركزة وسمعت حينها الأطباء يتناقشون مع والدي عن مدى خطورة حالتي ويؤكدون عجزهم عن إيجاد علاج لمرضي، ونظراً لمدى تعقيد حالتها، أوصى أطباؤها بمستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي نظراً لإمكاناته الطبية المتقدمة لرعاية أكثر الحالات الصحية تعقيداً، وخبرته في مجال زراعة الأعضاء. وأمرت ندى: «كان قرار السفر والخضوع



منوعات العقل

23

لها دور مهم في الحفاظ على الصحة العامة

أطعمة تفيد أعضاء جسمك بشكل مذهل

من المعروف أن ما نأكله يلعب دورا هاما في الحفاظ على الصحة العامة، وهذا يتطلب منا معرفة ما يجب إضافته إلى نظامنا الغذائي لتحقيق ذلك.

وتقدم سارة مورتون، الأستاذ المساعد في كلية الطب بجامعة هارفارد، الأطعمة والمشروبات التي لا تتميز بمذاقها الجيد فحسب، بل يمكن أن تفيد أعضاء الجسم بشكل مذهل.



البرتقالية والصفراء يساعد في تجنب الكثير من الأمراض الشائعة.

الأيدي - سمك السلمون
تعد الأسماك الزيتية، مثل السلمون والتونة ممتازة ضد التهاب المفاصل الذي يمكن أن يصيب اليدين بشكل خاص. ويرجع ذلك إلى ارتفاع مستويات أوميغا 3. ووجدت إحدى الدراسات أن أولئك الذين يعانون من تصلب المفاصل والألم والذين تناولوا مثل هذا الطعام كان لديهم قدر أقل من الانزعاج والحاجة إلى الدواء.

الساقين - الموز
يمكن أن تكون التشنجات وملازمة تملل الساق، حيث تشعر دائما بالحاجة إلى تحريك أطرافك السفلية، أمرا منهكا. ولحسن الحظ، يمكن أن يساعد الموز على تخفيف الانزعاج بفضل مستوياته العالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم.

بكتيريا الأمعاء - فاصوليا مطبوخة
تعمل الألياف والنشا الموجودة في الفاصوليا على تغذية بكتيريا الأمعاء "الجيدة"، التي تدعم وظيفة المناعة، وتكافح الالتهابات وتساعد في عملية الهضم وتمنع الجراثيم الضارة. وفي حالة شراء الفاصوليا المعلبة، تأكد فقط من البحث عن أنواع منخفضة السكر والملح. أو للحصول على المزيد من الفوائد، قم بإعدادها في المنزل.

القدم - الجبنة القريش
تعد الجبنة القريش أحد أنواع الجبن الطرية البيضاء، وهي غنية بفيتامين B والكالسيوم ما يساعد على تقوية العظام ويقلل من خطر الإصابة بكسور الإجهاد في القدمين.

الأظافر - البطاطا الحلوة
أحد أفضل الفيتامينات لأظافر صحية هو البيوتين، والذي يمكن العثور عليه بكثرة في البطاطا الحلوة. ويعد تناول البطاطا الحلوة طريقة مضمونة للحصول على العناصر الغذائية اللازمة لصحة الأظافر و تجنب هشاشتها، ففيتامين A المتوفر فيها بكمية جيدة.

الفلورايد، وهو أمر رائع للوقاية من تسوس الأسنان.

الأنف - الكاري
يمكن أن يكون الكاري، بشرط أن يكون حارا بدرجة كافية، بمثابة حل للجيوب الأنفية المسدودة. وذلك لأن الكابسيسين، وهو مركب موجود في الفلفل الحار، يساعد على تخفيف المخاط من الأنف ويحفز الجيوب الأنفية، ما يؤدي إلى تحسين دوران الهواء.

الأذن - الشوكولاتة
الشوكولاتة الداكنة غنية بالزنك والمغنيسيوم، وكلاهما يساعد على تخفيف مشاكل السمع. وفي حين أن المغنيسيوم يحمي الأعصاب في الأذن الداخلية من تأثير الضوضاء، فإن الزنك يعزز جهاز المناعة، ما يساعد على مكافحة الالتهابات المؤلمة.

التهديد - البرتقال
وجدت الأبحاث أن البرتقال والحمضيات الأخرى، مثل الليمون، تعد وسيلة وقائية كبيرة لسرطان الثدي، وذلك بفضل العناصر المتعددة المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة.

وفي الواقع، من المعروف أن اتباع أي نظام غذائي يحتوي على الكثير من الأطعمة

الشعر - الزبادي

الزبادي اليوناني مليء بالبروتين، ما يساعد على منحك خصلات شعر صحية وقوية. لكن العنصر الأكثر سحرا فيه هو فيتامين B5، المعروف أيضا باسم حمض البانتوثنيك، والذي يمكن أن يعمل على منع ترقق الشعر وتساقطه.

الأسنان - الشاي الأخضر

يعتبر الشاي الأخضر أو الأسود مفيدا بشكل مدهش للأسنان، إذا لم تقم بإضافة السكر بالطبع.

وأظهرت بعض الأبحاث أن هذا المشروب يمكن أن يقلل من الحمض الموجود في الفم والذي يؤدي إلى البكتيريا والتسوس. كما أنه يحتوي على



ستارة الحمام البلاستيكية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالسرطان

كشف طبيب عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن سبب ضرورة التخلص من ستارة الحمام البلاستيكية، مدعيا أنها قد تزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. وقام الدكتور سكوت نوردا، طبيب الطب الوظيفي في ولاية يوتا، مؤخرا بتحميل مقطع فيديو على موقع "إنستغرام" يدعي فيه أن الستائر البلاستيكية يمكن أن تطلق مواد كيميائية ضارة، والتي تم ربطها بتلف جهاز المناعة، ومشاكل الخصوبة، وأمراض خطيرة أخرى.

جراحية. وقد يؤدي التعرض لثل هذه المواد الكيميائية إلى ظهور أعراض مثل الصداع والغثيان وفقدان التنسيق وتهدج الأذنين والأنف والحنجرة.

أسبوع. ووجدت دراسة نشرت في وقت سابق من هذا الصيف في مجلة Environmental Science & Technology أنه تم العثور على المواد البلاستيكية الدقيقة مثل البولي فينيل كلورايد في عينات الدم وأنسجة القلب للمرضى الذين خضعوا لعملية

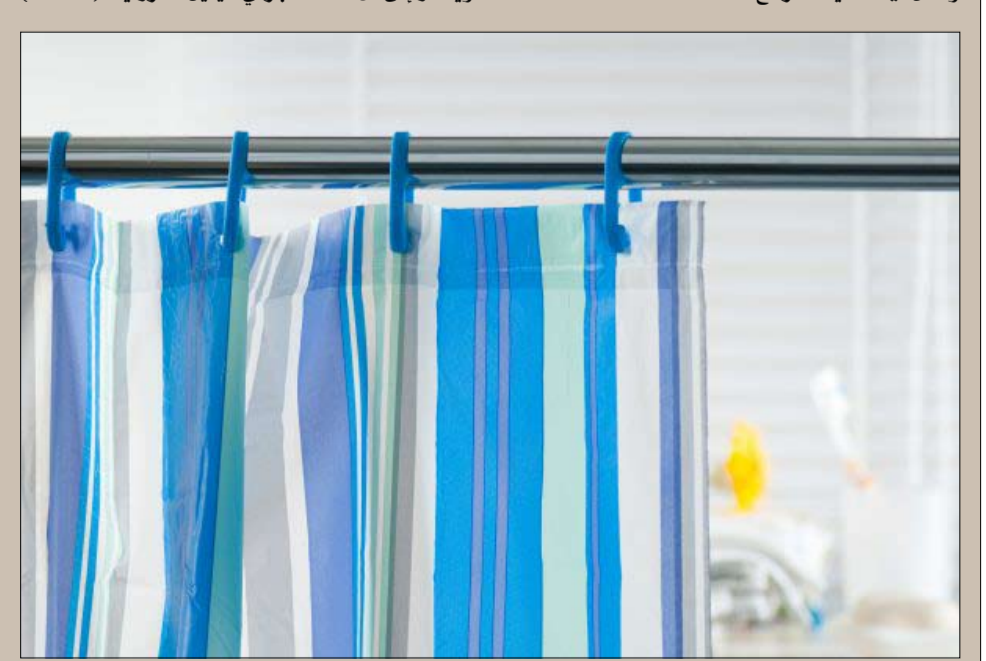
ليست مادة مسرطنة في حد ذاتها، ولكن تم ربط مكوناتها ببعض أنواع السرطان. ويحتوي البولي فينيل كلورايد على غاز كلوريد الفينيل عديم اللون، وهو مادة قابلة للاحتراق في دخان التبغ. ووفقا للمعهد الوطني للسرطان (NCI)، ارتبط كلوريد الفينيل بزيادة خطر الإصابة بسرطان الكبد والدماغ والرئة، وكذلك سرطان الغدد الليمفاوية وسرطان الدم.

وعلى وجه الخصوص، ارتبط التعرض لكلوريد الفينيل بالساركوما الوعائية الكبدية، وهو سرطان نادر يتطور في البطانة الداخلية للأوعية الدموية والليمفاوية، وفقا للمعهد الوطني للسرطان. على الرغم من أنه يمكن أن يحدث في أي مكان، إلا أنه أكثر شيوعا في الجلد والثدي والكبد والطحال. وتشمل أعراض هذا السرطان في الكبد آلام البطن، وفقدان الوزن، وانتفاخ أو تورم في المعدة واليرقان، والتعب. وأشار الدكتور نوردا أيضا إلى أن مادة البولي فينيل كلورايد يمكن أن تلحق الضرر بالصحة المناعية والإنجابية والهرمونية. وهذه المواد الكيميائية منتشرة بشكل متزايد. على سبيل المثال، وجدت دراسة أسترالية نشرت في يونيو أن الشخص العادي يستنشق ما يعادل قيمة بطاقة الائتمان من المواد البلاستيكية الدقيقة كل

"يستخدم معظم الناس ستارة الحمام البلاستيكية كل يوم دون أي فكرة عن أنها يمكن أن تسبب ليس فقط أشياء مثل الصداع والتهيج، ولكنها قد تساهم أيضا في مشاكل رئيسية مثل العمق وزيادة خطر الإصابة بالسرطان". وحث الدكتور نوردا على "الحصول على ستارة حمام من القماش والتخلص من الستارة البلاستيكية في أسرع وقت ممكن".

ويشار إلى أن مادة البولي فينيل كلورايد (PVC)

ويوصي الدكتور نوردا (41 عاما)، باستبدال الستائر المصنوعة من مادة البولي فينيل كلورايد (PVC)، وهي واحدة من أكثر المواد البلاستيكية الاصطناعية إنتاجا على نطاق واسع في العالم، ويتم استخدامها في البناء وتغليف المواد الغذائية والأسلاك والملابس مثل أحذية المطر، بستائر مصنوعة من مادة طبيعية قابلة للغسل في الغسالة، مثل القطن أو الكتان. وقال في حديث لموقع NeedToKnowUK:



الحورة الذهب من مرضى الفارقة | الحولي للكتاب 2023 | تحت شعار نتحدث كتباً

كاظم الساهر | خالد البدر | وول سويك | باسمر يوسف

عادل خزام | كارينا كابور | مشاعل النابودة | مالكولم جلاوييل

كوريا الجنوبية
ضيف الشرف

12 - 01 نوفمبر

الحورة الذهب من مرضى الفارقة | الحولي للكتاب 2023 | تحت شعار نتحدث كتباً

2033 عارضاً من دول 108
1.5 مليون عنوان
1,700 فعالية
215 ضيفاً من 69 دولة حول العالم

460 فعالية ثقافية
127 ضيفاً
45 فعالية بقمها 12 طاهياً من دول 9 ركز الطهي

130 عرضاً يقدمها 14 عارضاً وفناناً من 14 دولة

كوريا الجنوبية
ضيف الشرف

12 - 01 نوفمبر

منوعات الفكر

26

يرفع شعار «نتحدث كتباً»

اليوم.. انطلاقة معرض الشارقة الدولي للكتاب 2023

2033 ناشراً وعارضاً من 108 دول يعرضون 1.5 مليون عنوان
1700 فعالية يُشارك فيها أكثر من 215 ضيفاً من 69 دولة حول العالم
460 فعالية ثقافية تستضيف 127 ضيفاً عربياً وعالمياً

للأطفال، وهي من بطولة الجود البعنون، والجوري البعنون ووضحة الأيوب. وتدور أحداثها حول ثلاث فتيات يعيشن بكل حب مواقف مختلفة، ويتعلمن منها قيماً تربوية واجتماعية تعينهن على التعلم والاستفادة من تجارب الحياة.

أطباق متنوعة من مطابخ عالمية بدورها يزخر ركن الطهي في المعرض بأكثر من 45 فعالية يقدمها 12 طاهياً من 9 دول. وتضم قائمة المشاركين كلاً من: توري ترو من المملكة المتحدة، يوهانس جيبيريوس من إثيوبيا، سوزان الحسيني من كندا، سالي بوتشر من المملكة المتحدة، إيرينا جورج من رومانيا، ماريانا ليفاديتاكي من اليونان، سوريش بيلاي من المملكة المتحدة، كيم كيونغمين وكيم جوهيون من كوريا الجنوبية، وكريش أشوك من الهند.

مهرجان الإثارة والتشويق يفتح معرض الشارقة الدولي للكتاب أمام زوار دورته الـ 42 باباً على عالم الغموض والخيال والمفاجأة، مع كوكبة من الكتاب المتخصصين بأدب التشويق والغموض والفعاليات الدورة الثانية من «مهرجان الإثارة والتشويق» التي تقام على مدار ثلاثة أيام في الفترة من 8-10 نوفمبر المقبل. ويقدم المهرجان، الذي يقام بالشراكة مع «مهرجان الإثارة والتشويق» في نيويورك، منصة تجمع 10 كتاب عالميين متخصصين بهذا النوع من الأدب، بالجمهور من عشاق الغموض والألغاز والسرديات القصصية. يتضمن الكتاب العالميين: ودانيل تروسوني وفيليكس فرانسيس وأيفي بوشودا، وماكس سيلك، وبيليك كراوتش، وجيه دي باركر، وأليكس فينلي، وكاثلين أنثريم.

مؤتمر الشارقة الدولي للمكتبات ويشهد المعرض انطلاق الدورة العاشرة من «مؤتمر الشارقة الدولي للمكتبات» بالشراكة مع جمعية المكتبات الأمريكية في الفترة بين 7-9 نوفمبر المقبل، بمشاركة أكثر من 400 متخصص وممثل لأمم المكتبات الأكاديمية والعامية والمدرسية والحكومية والخاصة من المنطقة والولايات المتحدة، وحوالي 30 دولة أخرى.

ويفتتح معرض الشارقة الدولي للكتاب 2023 للجمهور في إكسبو الشارقة يومياً على مدار الفترة من 1 ولغاية 12 نوفمبر 2023.

من يوم الإثنين إلى الخميس من الساعة 9:30 صباحاً وحتى 10 مساءً، ويوم الجمعة من الساعة 4 عصراً حتى 11 مساءً، وأيام السبت والأحد من الساعة 10 صباحاً وحتى 11 مساءً.



من جهتها تقدم منصة التواصل الاجتماعي يومياً العديد من ورش العمل والجلسات المتخصصة بمواقع التواصل الاجتماعي، بينهم حاصلون على جائزة نوبل للآداب، وجوائز عربية وعالمية رفيعة المستوى؛ يُشرون تجربة الجمهور بجلسات وقراءات وورش عمل، وقصص حول تجارب إبداعية في مختلف فنون الإبداع والكتابة. إلى جانب 900 ورشة عمل ضمن ست مساحات ثقافية يقدمها أكثر من 31 ضيفاً من 12 دولة.

كوريا الجنوبية ضيف الشرف يحظى معرض الشارقة الدولي للكتاب بكوريا الجنوبية باعتبارها ضيف شرف الدورة الـ 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، ويشهد الجناح الكوري سلسلة من الفعاليات الثقافية والفنية تحت شعار «خيال بلا حدود»، وتتضمن 15 برنامجاً ثقافياً و7 جلسات حوارية، كما ينظم ضيف الشرف 5 عروض موسيقية لنخبة من الفنانين الكوريين، ويستضيف ركن الطهي 3 من أشهر الطهاة الكوريين، إلى جانب عدد من العروض الترفيهية والبرامج المخصصة للأطفال.



سارة وهاجر عبد الرحمن، إلى جانب عدد من الشعراء العرب، منهم الشاعر السعودي فهد الشهراني، والقطري ناصر الوبير، والكويتي شريان الديحاني.

أدباء عالميون في ضيافة الشارقة ومن أبرز الأسماء الأجنبية المشاركة في المعرض هذا العام الكاتب النيجيري الحاصل على جائزة نوبل وول سويكا، الكاتب الكندي مالكولم جلاوييل، الممثلة الهندية كارينا كابور، مؤلفة كتاب: «دليل كارينا كابور للحمل»، توماس إريكسون، والكاتب فاتسلاف سميل، رائدة الفضاء الأمريكية سوثيا ويليامز، وسامي بورناتشيتانيا، والكاتبة الهندية نيكا هالان.

6 مساحات ثقافية وانسجاماً مع شعاره المهم لهذا العام «نتحدث كتباً» والذي يجسد رؤية المعرض لصناعة الكتاب والثقافة؛ فإن فعاليات «الشارقة الدولي للكتاب 2023» تتجاوز حدود صفحات الكتب ومنصات الناشرين، نحو فعاليات وأنشطة ثقافية وترفيهية وعروض متنوعة وورش عمل تصل إلى 1700 فعالية تتوزع على ستة مساحات، ويُشارك فيها أكثر من 215 ضيفاً من 69 دولة حول

•• الشارقة-الفجر:

من 108 دول من كل أنحاء العالم، يجتمع اليوم الأربعاء صناعات الكتاب والمعرفة والإبداع في مركز اكسبو الشارقة، ولا يشكل اختلاف اللغة حاجزاً ليتواصلوا فيما بينهم، فعلى مدار 12 يوماً يحول «معرض الشارقة الدولي للكتاب»، في دورته الـ 42 الكتاب إلى لغة، يتحدث بها القراء، والناشرون، والموزعون، والترجمون والمكتبيون، وسط أكثر من مليون ونصف عنوان تعرض من قارات العالم السبع.

وتتسع قاعات المعرض الذي يرفع شعار «نتحدث كتباً» لتمتد جمهور المعرض فرصة الترحال والسفر بين الأمكنة والأزمنة، فالمعرض هذا العام يحتضن بكوريا الجنوبية ضيف شرف، حيث تحضر بتاريخ ثقافتها وراثته، فيما يحمل 2033 ناشراً حضارات بلدانهم ونتائجها المعرفية والإبداعية إلى أرض الشارقة.

2033 دار نشر توفر 1.5 مليون عنوان يستضيف المعرض 1043 دار نشر عربية و990 دار نشر أجنبية، وتتصدر قائمة المشاركات عربياً دولة الإمارات العربية المتحدة بـ 300 ناشر، تليها جمهورية مصر العربية بـ 284 ناشر ثم جمهورية لبنان بـ 94 ناشر تليها سوريا بـ 62 ناشر، فيما تمثلت أبرز المشاركات الأجنبية بحضور دور نشر من الهند، والمملكة المتحدة، وتركيا. ويعرض المشاركون 1.5 مليون عنوان منها 800 ألف عنوان عربي، و700 عنوان من اللغات الأخرى.

الضيوف الإماراتيون والعرب ويشارك في المعرض خلال هذه الدورة مجموعة من الكتاب والمفكرين والشعراء الإماراتيين، أبرزهم: الشاعر والباحث خالد البدر، الدكتور مشاعل النابودة، الكاتب والإعلامي عادل خزام، الكاتب والإعلامي محمد الجوك، الباحثة والكاتبة سعاد العريبي، الروائية والكاتبة فتحية النمر، الكاتبة الدكتورة عائشة الغيص، الكاتب والروائي سعيد البادي، وغيرهم.

في حين يستضيف الحدث نخبة من الأدباء والكتاب والفنانين العرب للمشاركة في البرنامج الثقافي الخاص بالمعرض، أبرزهم شخصية العام الثقافية للمعرض الروائي الليبي إبراهيم الكوني، والكاتبة والروائية الجزائرية أحلام مستغانمي، والكاتب والروائي المصري أحمد مراد، الدكتور محمد الغندور، الروائية الكويتية بثينة العيسى، الناقد والروائي المصري طارق إمام، الشاعر اللبناني طلال حيدر، والشاعرة والروائية المصرية نور عبد المجيد، الإعلامية المصرية ريهام عباد، الكاتبتان

الشارقة تحتفي بالشعر في مراكش المغربية والأقصر المصرية

معرض ملتقى الأقصر للفنون التشكيلية يقام في كلية الفنون الجميلة بالأقصر بالتعاون مع كلية الفنون الجميلة بالأقصر وبمشاركة 25 من الفنانين المصريين والعرب، إلى جانب معرض إصدارات المجالات الثقافية لدائرة الثقافة وحفل توقيع خمسة دواوين شعرية من إصدارات دائرة الثقافة بالشارقة يقام في بيت الشعر إضافة إلى قراءات شعرية تعقد على ضفاف نهر النيل.

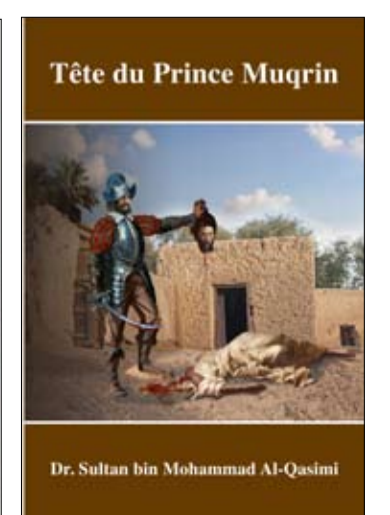
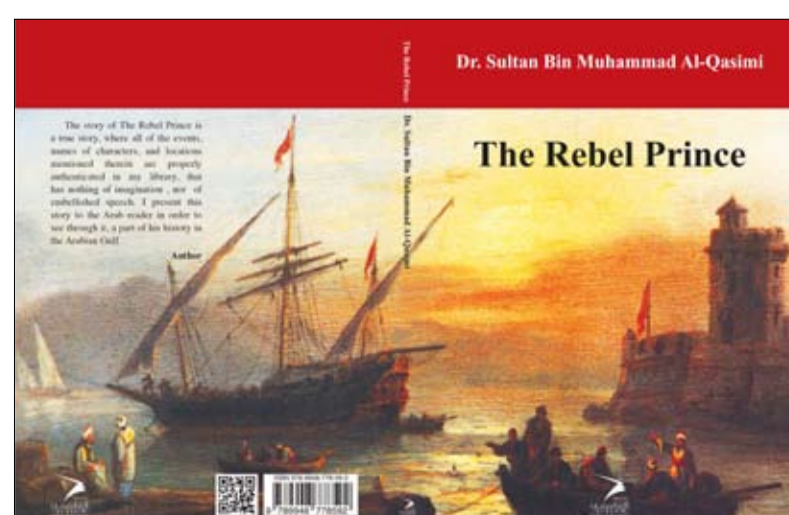
وثنائي يوفق أنشطة دار الشعر بمراكش إضافة إلى الأمسيات والقراءات الشعرية ودورة تستضيفها كلية اللغة العربية في مراكش بعنوان «الشعر المغربي وإبدالات النقد والترجمة» بمشاركة عدد من الباحثين. فيما يضم برنامج مهرجان الأقصر للشعر العربي من مسرح مركز الأقصر للمؤتمرات أمسيات شعرية وجلسة نقدية بعنوان: (بنية الخطاب الشعري في القصيدة العربية الحديثة) وتنظيم

سيقام بالتعاون مع وزارة الثقافة في مصر. ففي مراكش تقام الدورة الخامسة خلال الفترة من 10-12 من نوفمبر الجاري بمشاركة أكثر من 40 مبدعاً من الشعراء والفنانين المغاربة وسط برنامج ثقافي حافل في حين سيتم تنظيم مهرجان الشعر العربي في الأقصر في دورته الثامنة خلال الفترة من 15-18 من نوفمبر الجاري بمشاركة أكثر من 50 مبدعاً من شعراء وشاعرات. وقال سعادة عبد الله بن محمد العويس

•• الشارقة-أم: تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة والعاقل المغربي الملك محمد السادس تستضيف مدينة مراكش المغربية مهرجان الشعر العربي الذي تنظمه دائرة الثقافة في الشارقة بالتعاون مع وزارة الشباب والثقافة والتواصل في المغرب يليه مهرجان الشعر العربي في مدينة الأقصر المصرية حيث



«منشورات القاسمي» تعرض أحدث مؤلفات حاكم الشارقة في «الشارقة الدولي للكتاب»



الجريئة والشيخ المتصوف وأسس الأمير مقرن و الأمير الناصر بشار إلى أن عدد إصدارات صاحب السمو حاكم الشارقة حتى الآن بلغ 83 عنواناً في مختلف المواضيع الأدبية والتاريخية والروايات وكتب السيرة الذاتية بالإضافة إلى ترجماتها إلى اللغات العالمية الحية، حيث بلغ عدد اللغات المترجم إليها أكثر من 20 لغة.

عملية التجول في تلك الأعمال تطوي على متعة حقيقية ورحلة لاستكشاف مجاهيل كثيرة في الواقع والتاريخ. وستعرض «منشورات القاسمي» لزوار معرض الشارقة الدولي للكتاب عدداً جديداً من المؤلفات السياسية والأدبية لكتاب عرب جدد ولأول مرة منها «تاريخ أمّة البوسعيد في عُمان»

العربي والإسلامي الذي يحضر بقوة في معظم تلك المؤلفات وذلك إشارة إلى أهمية التاريخ وأثره المتعاظم في حياتنا الحاضرة والمستقبلية. كما يبرز سموه الأدوار الكبيرة التي قامت بها الكثير من الشخصيات العربية والإسلامية في مختلف حقول المعارف ليعيد إليها الألق والاعتبار بعد أن كاد يلفها النسيان لذلك فإن

القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، المتنوعة ما بين التاريخ والجغرافيا والأدب والمسرح والرواية. ولا تقتصر مؤلفات صاحب السمو حاكم الشارقة على نوع إبداعي واحد، فقد كتب سموه في التاريخ والتراث والمسرح والشعر والسرد وأدب السيرة، ولعل الرابط بين كل تلك التجارب هو التاريخ

•• الشارقة-أم:

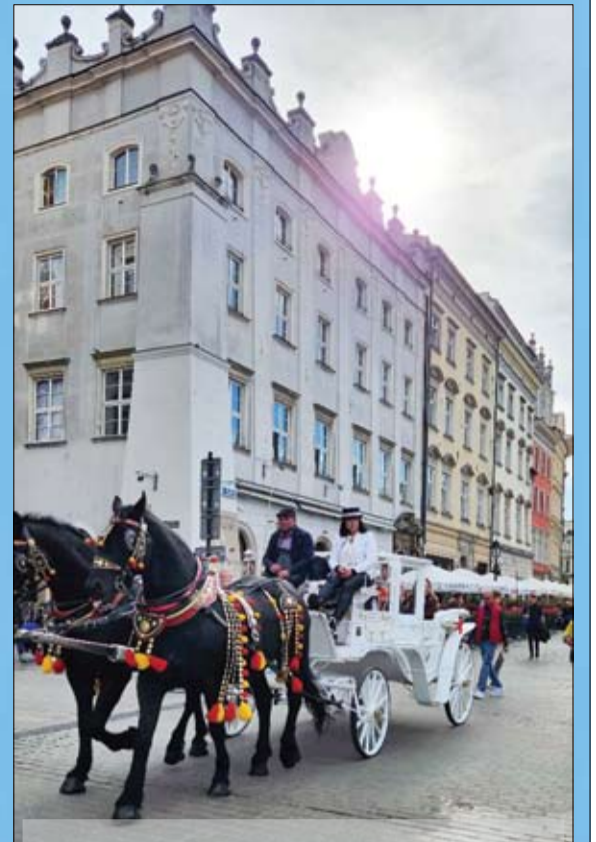
تقدم «منشورات القاسمي» خلال مشاركتها في المنسقة الـ 42 من معرض الشارقة الدولي للكتاب 2023، الذي ينطلق اليوم في مركز إكسبو الشارقة عدداً من أحدث مؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد

منوعات

الغفر

27

تعتبر إحدى أهم 20 مدينة تاريخية في العالم تحظى بعناية اليونسكو كراكوف . حاضنة الحضارة ومدينة الملوك



•• كراكوف - جمال المجيدة :

زرت مدينة كراكوف في بولندا الأسبوع الماضي وتجوّلت في شوارعها وساحاتها ومعالمها الجميلة واستمتعت بكل دقيقة أمضيتها فيها ، فهي فعلا مدينة التاريخ وحاضنة الحضارة وهي مدينة الملوك والترف الاستقرافي إبان عهد الملوك والاباطرة ، لذلك ليس غريبا ان تكون كراكوف هي اول مدينة يتم تسجيلها في قائمة اليونسكو للتراث الانساني بفضل ثرائها التاريخي والمعرفي وأثارها الخالدة على امتداد أكثر من الف عام .



عندما تعبر بوابات Blonia عندما تعبر بوابات Blonia ، تدخل مروجاً فسحة وسلسة تمتد على مساحة واسعة. إنه مكان مثالي للمشي والزفحات والجري والتواصل الاجتماعي. تعد Blonia أيضاً مكاناً مهماً لعشاق الرياضة.

نبذة تاريخية

«كراكوف»، تعتبر واحدة من أهم المدن الأوروبية القديمة، وكانت تدعى بمدينة «الملوك»، حيث ان معظم ملوك بولندا القدماء قد انطلقوا منها لتوسيع ممالكهم السلوفانية، حتى جاء القديس ميشال الأول، الذي يعتبر الموحد للقبائل السلوفانية في جنوب وشمال بولندا، فوضع أسس الدولة البولندية، وبفضل زوجته التي يعود اصلها الى سلالة حكام التشيك وبوهيميا الذين اطلق عليهم لقب «الصناع»، اتخذت بولندا نفسها العقيدة المسيحية وارتفع رصيده «كراكوف»، حينما قام القديس كازيمير الاول باعلانها عاصمة للبلاد عام 1764.

وفي القرن الرابع عشر اصبحت «كراكوف» مركزاً حضارياً مشعاً بعد ان حكم البلاد الملك كازيمير الكبير الذي اهتم بالثقافة والترق والتفوق عموماً، واسس عام 1364 اول مدرسة عليا هناك، «اكاديمية كراكوف» التي تعتبر اقدم الجامعات في وسط اوربوا، وفيها الفى العالم الشهيد ميكولاش كوبينيك (1473 - 1543) محاضراته في العلوم الفيزيائية، وكان صاحب نظرية الهيليوم الذي يحيط بالكرة الارضية.

وتبلغ مساحة كراكوف حالياً نحو 325 كيلومتراً مربعاً، ويعيش فيها أكثر من مليون نسمة، وهي في مقاييس السعة تعتبر ثالث أكبر المدن البولندية، وتمتاز بطابعها التراثي القديم وانتشار الآثار فيها التي تمثل كافة المراحل بما في ذلك المرحلة الرومانية، وهي قد نجحت من التدمير في الحرب العالمية الثانية، واحتفظت بروقتها وأثارها الحضارية. وفي كراكوف تنتشر العديد من البنايات القديمة والقلاع الأثرية العالية، وتلف اراضيها من كل جانب الغابات الكثيفة والمزارع الخضراء والمنتزهات الفارهة الطبيعية.

والسحر لهذه المدينة الرائعة.

قاعة القماش

هو مبنى مبعد يثير الإعجاب بسحره التاريخي وهو عنصر لا ينفصل عن بانوراما ساحة السوق الرئيسية، تتميز قاعة التسوق التاريخية هذه بتاريخ غني يعود إلى العصور الوسطى وهي رمز للتجارة واجتماعات التجار. عندما تمر بقاعة القماش ، من المستحيل ألا تتوقف في الإعجاب بجمالها. واجهاتهم القوطية المميزة ، المزينة بالتفاصيل والأشكال المنحوتة الفنية ، تثير الإعجاب وتوفر تجربة جمالية فريدة من نوعها.

يؤدي المدخل إلى كلوت هول إلى الداخل ، حيث ينتظر جو سوق القرون الوسطى. تتجول في ممراتهم ، وتكتشف مجموعة متنوعة من الأكشاك مع الحرف اليدوية والقماش والمجوهرات والهياكل التذكارية. إنه المكان المثالي للعثور على هدايا أو تذكارات فريدة وأصلية من كراكوف.

قلعة فاويل

بصراحة أصبت بالذهول وأنا أدخل إلى قلب قلعة فاويل التي كانت لعدة قرون مكان إقامة ملوك بولندا وهي واحدة من أكبر قلعة فاويل، سيرا على الأقدام على طول نهر فيستولا الرابع. قلعة فاويل الملكية هي نقطة جذب غير عادية في كراكوف تأخذ في رحلة سحرية عبر التاريخ. تبرز جدرانها الضخمة والخرم والعظمة ، وهي مزينة بتفاصيل ولوحات جميلة. داخل القلعة سوف تكتشف الأعمال الفنية والمجوهرات التي لا تقدر بثمن والتي بقيت على مر القرون. إنه ليس مجرد مبنى ، ولكنه نقطة ربط روحية تربط الماضي بالحاضر.

لقد أتاحت لنا هذه الرحلة الفريدة برفقة المرشدة السياحية

الرئيسية التي تعرف باسم «رينك كلوفتي»، وهي واحدة من أكبر الساحات في أوروبا.

ومن هذه الساحة تتفرع إحدى الطرقات التي تؤدي إلى سوق المدينة الرئيسي، وهو عبارة عن بناية واسعة الاطراف بنيت في القرن الثالث عشر، وتدعى بناية «سوكينيس» وهذا السوق التجاري متخصص ببيع انواع الملابس، ويضم إلى الآن اكشاكاً صغيرة لبيع مختلف البضائع الأخرى. وفي الطابق الأول من هذه البناية يوجد الغاليري الفني ومعرض المتحف الوطني.

وللبناية برج مدهش يقف لوحده مستقلاً وسط محيط كبير من الأرض، لكن الاقسام البناية بدت في حلها القديمة فلم يطرأ على جدرانها اي ترميم منذ الاحتلال النمساوي لها واخر القرن الماضي وإلى الآن.

وتتمتع المدينة بترتات ثقافية جعلها موضع تقدير على مدى قرون. لقد أصبحت كراكوف مركزاً أوروبياً لثقافة فنية، وفي كنيسة القديس ماري (Church of Kazimierz District) من قبل «الأكاديمية الأوروبية لعلوم الفنون الطهي» (European Academy of Gastronomy of). كما تعد كراكوف المدينة التي تعيش حياة ثقافية كاملة. ففي كل عام، تستضيف هذه المدينة، التي تعد عاصمة منطقة «بولندا الصغرى» التاريخية، ما يقرب من 100 من المهرجانات وغيرها من الفعاليات الدولية.

قلب المدينة النابض بالحركة في اليوم الأول لزيارتنا نزلنا الى قلب المدينة النابض بالحركة، الذي يعد أحد أجمل أماكن السياحة في كراكوف ، حيث أمضينا بعض الوقت في الساحة

فيما بينها. أسماء كراكوف وفي مسار التاريخ اطلق على كراكوف عدة أسماء من بينها اسم «روما البولندية»، حيث كان يوجد فيها 106 كنائس و 18 ضريحاً للقديسين. وتعتبر كنيسة «السيدة مريم»، واحدة من أهم هذه الكنائس القوطية التي مازالت قائمة الى الآن. وكان الانتار الذين احتلوا المدينة عام 1222 بقيادة ففيد جنكيزخان، باتوخان، قد استخدموا احد اجراس برج الكنيسة للتعبنة العسكرية، حيث كانوا يقومون الاشارة الى بواخرم الراسية في عياب البحر، ومنذ ذلك الحين انتقلت هذه العادة الى الكنائس الأخرى واصبحت تقليداً عاماً يتم كل يوم احد. وتوجد في طرف الساحة كنيسة اخرى هي كنيسة القديس، فراتيشك، التي تحتوي على لقى وجداريات فنية رائعة الجمال، ومن بينها اعمال الرسام الشهير ويسيانسكي.



الفكر

الإجهاد يؤدي إلى أمراض غير متوقعة

شكل نوبة ويختفي. وتقول: «تسمى الأمراض التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً باضطرابات عمل الجهاز العصبي والإجهاد مجموعة من الأمراض النفسية الجسدية. وعلى الرغم من أنها تظهر على أنها مشكلات في الأعضاء الداخلية المختلفة - القلب والكبد والأمعاء والمعدة، إلا أن السبب الرئيسي لها هو مشكلات في الجهاز العصبي اللاإرادي».

وتنسب الطبية اضطرابات الجهاز الهضمي ومتلازمة فرط التنفس مع الشعور بنقص الهواء وتسارع عملية التنفس وآلام المفاصل والعضلات وحتى اضطراب ضربات القلب إلى هذه الحالة وتتصح بضرورة الانتباه إلى مشكلات الجهاز العصبي وعلاجها.

أوضحت الدكتورة فالينتينيا بايدينا أخصائية أمراض القلب والجهاز الهضمي ما يمكن أن يؤدي له الإجهاد المستمر. وتشير الأخصائية إلى أن القلق المستمر والانفعالات يمكن أن تؤثر في عمل الأمعاء ما يؤدي إلى آلام في البطن ومشكلات في البراز. كما أن إثارة الجهاز العصبي بصورة مستمرة يمكن أن تسبب نوبات غثيان وتقيؤ.

وتقول: «غالباً ما يصاحب نوبة الغثيان شعور بالدوخة وفقدان الشهية والتعرق وارتعاش داخلي وبرودة اليدين والقدمين. ويتم تحديد رد الفعل الإجهادي بعد استبعاد المشكلات الأكثر خطورة على الصحة».

ووفقاً لها، يمكن أن يسبب الإجهاد، السعال الذي يعتبر أحد أنواع العصاب ويكون عادة جافاً من دون بلغم، وقد يظهر هذا السعال على



عقار لإنقاص الوزن

يخدع العضلات

طور باحثون من ولاية ميسوري وفلوريدا حقنة تخدع العضلات وتجعلها تعتقد أنها تعمل بجهد أكبر مما هي عليه بالفعل وتعزز عملية التمثيل الغذائي.

ويستهدف الدواء الجديد SLU-PP-332، الذي ثبتت فعاليته على الفئران فقط، البروتينات الموجودة في الحمض النووي للجسم والتي تعمل على تشغيل الجينات التي تتحكم في كيفية استخدام الجسم للطاقة، ما يسمح بحرق السعرات الحرارية دون أي تمرين بدني.

وكشفت التجارب أن وزن القوارض التي أعطيت الدواء لمدة شهر، كان أقل من تلك التي لم تعطى الدواء، على الرغم من تناولها الكمية نفسها من الطعام. كما انخفض لديها مستوى الكوليسترول في الدم وأحرقت المزيد من الدهون أثناء الراحة.

وبالإضافة إلى تقليل كتلة الدهون حتى عندما تم إبقاء الفئران على نظام غذائي غني بالدهون، فإن الحقن منع الفئران أيضاً من اكتساب أي وزن إضافي خلال فترة 28 يوماً. كما ساعد على استقرار مستويات السكر في الدم.

وقال الدكتور توماس بوريس، أستاذ الصيدلة في جامعة فلوريدا: «عندما تعالج الفئران بالدواء، يمكنك أن ترى أن عملية التمثيل الغذائي للجسم بالكامل تتحول إلى استخدام الأحماض الدهنية، وهو ما يشبه إلى حد كبير ما يستخدمه الناس أثناء الصيام، أو ممارسة الرياضة، لتبدأ الحيوانات في فقدان الوزن».

كما اختبر الباحثون عقارهم على الفئران التي كانت تعاني من السمنة في البداية، وليس فقط الفئران التي خضعت للتغذية بنظام غذائي غني بالدهون.

وأظهرت تلك الفئران انخفاضاً في كمية الدهون في الجسم، والتي تسمى أيضاً الأنسجة الدهنية، حتى عندما كانت تتناول الكمية نفسها من الطعام.

ووجدوا أيضاً أن كبد الفئران أصبح وزنه أقل بعد تلقي العلاج. وسابقاً، أظهر الفريق نفسه من جامعة فلوريدا وجامعة واشنطن في سانت لويس، في تجربة على الفئران، أن عقارهم زاد من القدرة على التحمل لدى الفئران التي كانت قادرة على الركض لمدة أطول بنسبة 70% و45% أكثر مقارنة بغيرها.

ولا يزال العلاج التجريبي في مراحله المبكرة، وسيخضع لتجارب أخرى على الحيوانات ثم على البشر، الأمر الذي قد يستغرق سنوات. نشرت نتائج الفريق في مجلة علم الصيدلة والعلاجات التجريبية.



الممثلة الأمريكية ستيفاني هسو لدى حضورها حفل TIME 100 Next Gala في نيويورك. (ا ف ب)

قرأت لك

القرفة



كشفت نتائج دراسة جديدة إلى أن القرفة تساعد في الوقاية من مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش.

وأوضح الباحثون من المركز الطبي لجامعة راش بولاية إلينوي، أن للقرفة خواصاً متميزة تسمح بعرقلة التغيرات الخلوية والبيوميكانيكية والتشريحية، التي تحصل في المخ وتسبب مرض باركنسون، طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم.

ووجد العلماء أن إعطاء القرفة للفئران المخبرية، عن طريق الفم، بعد عملية الاستقلاب يؤدي إلى تكوين مادة بنزوات الصوديوم التي تدخل المخ وتوقف تفتت البروتينات الدفاعية DJ-1 و Parkin وتحسن عمل الناقلات العصبية وتحسن حركة الفئران المريضة

سؤال وجواب

- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟
- المانش
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.
- ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟
- لندن.
- ما هي أشهر ابتسامة في عالم الفن؟
- ابتسامة موناليزا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفنا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن اول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تقنيات الحصى في المئات هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأفة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف

قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلمًا جميلًا او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم واغلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريريه عليه كبيرة من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية ليرسم عليها لوحاته الجميلة وباقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بياقه من الزهور تتمنى له كل الخير.. عليها ايضا استيقظت مبتسمة لتجد فستانًا جميلًا يحتضن عليه كبيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون فستانها وباقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلال الجميع سعداء واخذوا ينادون بصوت واحد ماما ماما.

خرج الجميع إلى غرفة مهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هداياتنا الصغيرة فانت لن تستطعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعبين بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك وكيفيتي تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم.. فضحكت الام وقالت وانا وكيفيتي ان تأتي مرة واحدة فقط.

مساحة للتلوين

