

الزراعة والسلامة الغذائية، تنفذ
150,419 زيارة تفتيشية على المنشآت
الغذائية بأبوظبي عام 2020

رانيا شهاب:
أحب القراءة و أمارس
الرياضة يوميا



الموز فاكهة عالية القدرات في
تأمين التوازن الصحي للجسد



الصحة العالمية تبت في

استخدام اللقاحات الصينية

من المقرر أن تقرر منظمة الصحة العالمية هذا الأسبوع ما إذا كانت ستوافق على لقاحين صينيين لاستخدامهما في حالات الطوارئ ضد كوفيد - 19، حسبما قالت مسؤولة كبيرة في منظمة الصحة العالمية.

ستكون هذه الموافقة هي المرة الأولى التي يتم فيها إدراج لقاح صيني على الإطلاق على ما تسمى قائمة استخدام الطوارئ لمنظمة الصحة التابعة للأمم المتحدة، وستؤدي إلى نشر أوسع للقاحات الصينية التي يتم استخدامها بالفعل في بعض البلدان غير الصين. وقالت ماريانغولا سيموا، مساعدة المدير العام للمنظمة لشؤون الوصول إلى الأدوية واللقاحات والمستحضرات الصيدلانية، إنه ما يزال يتعين اتخاذ بعض الترتيبات النهائية قبل أن تأتي الكلمة الحاسمة من المجموعة الاستشارية الفنية لمنظمة الصحة العالمية بشأن لقاح سينوفارم وسينوفاك.

وأضافت "توقع أن يكون لدينا كلا القرارين بنهاية هذا الأسبوع". كما قالت منظمة الصحة العالمية إنها تتوقع قرارا بشأن لقاح سينوفارم أولًا، وسينوفاك بعد ذلك. وتابعت سيموا قائلة "نعلم أن بعض الدول تعتمد على هذا القرار للضيق في تقديم".

كليب لبيلي إيليش يتخطى الـ ٣٠ مليون مشاهدة

بعد أن طرحت النجمة العالمية بيلي إيليش، منذ أيام، كليب أغنياتها الجديدة Your Power، تحطت نسب مشاهدة الكليب (30 مليون.

وقالت بيلي عن الكليب إنه يظهر جوانب إساءة استخدام الأشياء، بحسب تقرير نشر على موقع "nme"، وأعلنت بيلي موعد طرح ألبومها الغنائي الجديد Happier Than Ever.

وهو في الصيف المقبل، يوم 30 تموز-يوليو، إذ نشرت بيلي صورة لها عبر صفحتها الخاصة على موقع التواصل الاجتماعي، وكتبت "اليوم الجديد Happier Than Ever سيصدر في 30 يوليو"، وأعلنت بيلي عن حماسها الكبير لهذا الألبوم، وقالت إنها لم تشعر من قبل بكل هذا الحب من أجل ألبوم، وتمنت أن يشعر محبوبها بذلك أيضاً.



فوائد التين المجفف ومضار الإكثار منه

تستخدم بذور الكتان عادة لتحسين صحة الجهاز الهضمي أو علاج مشكلة الإمساك، فيما قد تساهم بذور الكتان أيضاً في تخفيض إجمالي الكوليسترول الضار في الدم LDL، الأمر الذي قد يساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

اختصاصية التغذية عبير أبو رجيلي، من عيادة Diet of the Town، تتطلع في الآتي على فوائد تناول بذور الكتان يومياً؛ - المساعدة على تخفيض الوزن - تحتوي بذور الكتان على الألياف الغذائية التي تحسن حركة الهضم وتمنح الشعور بالشبع لفترة زمنية أطول، فتساهم بذلك في خسارة الوزن.

- علاج مشكلة الإمساك إن كنت تعاني من مشكلة الإمساك، بإمكانك الاستفادة من بذور الكتان لمكافحة هذه المشكلة؛ من خلال إضافتها إلى حبوب الفطور والسلطات المحضرة يومياً، وحتى إلى اللبن.

- تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب بذور الكتان غنية بدهون الأوميغا ٣ الصحية والألياف الغذائية الضرورية لصحة القلب والشرايين؛ وبالتالي تساهم في تقليل ضغط الدم، وتخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم.

- الوقاية من الأمراض السرطانية استناداً إلى أبحاث علمية متعددة، فقد تمت الإشارة إلى الدور الفعال الذي تلعبه قشور بذور الكتان في مكافحة الأمراض السرطانية المختلفة.

لدى بعض الأشخاص حساسية منها. طرق إضافة التين إلى نظامك الغذائي تقول استشارية التغذية العلاجية، أستاذة التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، الدكتورة تسرين فؤاد عبد الرحمن، إن هناك عدة طرق لإضافة التين إلى نظامك الغذائي، لعل أبرزها:

- غسل التين المجفف جيداً ليصبح صالحاً للأكل. يمكن تناول التين المجفف كما هو، أو عمل الخشفاط الرمضاني، عن طريق تقعه في ماء دافئ حتى يصبح طرياً، يمكن كذلك استخدامه في مجموعة متنوعة من الوصفات، كما يمكن إضافته للسلطات أو الحلويات ويمكن عمل مربى التين اللذيذ.

بذور الكتان يوصي معظم خبراء التغذية بتناول بذور الكتان، خصوصاً المطحونة منها، عوضاً عن تلك الكاملة؛ لأنّ الشكل المطحون يسهل هضمه، ويؤدّد الجسم بالفوائد الكاملة منها.

تحتوي بذور الكتان على نسب مرتفعة من الألياف والأحماض الدهنية أوميغا 3، وكذلك المواد الكيميائية النباتية التي تسمى الليغانات.

حيث تحتوي ملعقة واحدة كبيرة (7 جرامات) من بذور الكتان المطحونة على 2 جرام من الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (بما في ذلك أوميغا 3) و2 جرام من الألياف الغذائية، و37 سرعة حرارية.

التين فاكهة لذيذة مليئة بالعناصر الغذائية والفوائد الصحية، ولا يختلف التين المجفف عن الطازج من ناحية الفوائد، بل إنه قد يفوقه.

ويعتبر التين المجفف، خصوصاً في رمضان، فاكهة مثالية للصائمين؛ لأنه غني بالألياف، مما يجعل الأضداد يشعرون بالشبع لفترة أطول.

يحتوي التين المجفف على سرعات حرارية أعلى من التين الطازج، حيث يتركز السكر عند تجفيف الثمار، كما يحتوي على فيتامينات ومعادن أكثر من التين الطازج. ويتركز فيه فيتامين C، A، K، والبيتا كاروتين.

كما يحتوي على نسبة عالية من الألياف مقارنة بالتين الطازج، وهو غني أيضاً بمضادات الأكسدة المختلفة، حيث تظهر الدراسات أنه يتفوق حتى على التين الطازج في مضادات الأكسدة وأحماض أوميغا 6 الدهنية وحمض الجلوتاميك وحمض التيلونيك.

التين المجفف أيضاً غني بفيتامين B6، ويحتوي على النحاس الذي يشارك في العديد من العمليات الحيوية في الجسم، بما في ذلك التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة، بالإضافة إلى تكوين خلايا الدم والأنسجة الضامة والناقلات العصبية.

مضار الإفراط في تناول التين المجفف رغم الفوائد العظيمة للتين المجفف، إلا أنّ الإفراط في تناوله له آثار جانبية كثيرة، ينكرها موقع "هيلث لاين" الأمريكي، وهي:

- التين المجفف يحتوي على نسبة عالية من السكر والسرعات الحرارية، لذلك يجب تناوله باعتدال. - التين المجفف ثقيل على المعدة فيصعب هضمه، ويسبب الانتفاخ. - الإفراط فيه قد يضر بالكبد والأمعاء، حيث يسبب انسداد الأمعاء بسبب بذوره، ويتداخل محتوى ألياف التين المجفف مع امتصاص الكالسيوم في الجسم، مما يعمل على تقليل امتصاص الكالسيوم. - يحتوي التين المجفف على ألياف صلبة، لمن يعاني بالفعل من أمراض الكلى أو المرارة. - التين المجفف يحتوي على نسبة عالية من الألياف، فإن تناول الكثير منه يمكن أن يسبب الإسهال أو مشاكل أخرى في الجهاز الهضمي.

التين المجفف غني بفيتامين K والإفراط في تناوله يمكن أن يتداخل مع أدوية ترقق الدم ويجعلها أقل فعالية. - إذا كنت تعاني من جلطة الدم، فلا تكثر من تناول التين المجفف والأطعمة الأخرى الغنية بفيتامين ك من يوم لآخر؛ لتقليل خطر حدوث مضاعفات.

- إذا كانت لديك حساسية من حبوب لقاح البتولا، فلا تفرط في تناول التين المجفف، فقد تكونين أكثر عرضة للإصابة بحساسية التين، حيث تحتوي أشجار التين على مادة اللاتكس الطبيعية، والتي قد تكون

كريمات للتجاعيد من بيض النعام

بدأت شركة يابانية في إنتاج كريمات ثورية لمعالجة التجاعيد من بيض النعام في أحدث علاج لأعراض الشيخوخة من مصادر حيوانية. تتمتع طيور النعام، التي تضع 5 أرباط من البيض، بجهاز مناعي قوي بفضل التركيز العالي للأجسام المضادة في دمانها، ويعتقد العلماء في جامعة كيوتو في اليابان أن هذه الأجسام المضادة يمكن أن تساعد في تحييد الفيروسات والمواد الكيميائية والبكتيريا وحبوب اللقاح التي تسبب الخطوط الدقيقة والتجاعيد.

وتستخدم شركة أوبونا الأجسام المضادة من صفار النعام غير المخضب في تصنيع مجموعة من المرطبات للبشرة، والتي سيتم طرحها للبيع في وقت لاحق من هذا الشهر. ويقول توماس ويناريك من شركة أوبونا إن هذه الكريمات يمكن أن تساعد في تقليل ومنع الشيخوخة على المدى الطويل.

لكن الكريمات المرطبة لا تأتي بثمن منخفض، حيث يبلغ سعر عبوة سعة 50 ميلي لتر نحو 220 دولار. ورغم ذلك أثبتت المجموعة بالفعل شعبيتها، لدرجة أن هناك بالفعل قائمة انتظار قوامها 5000 شخص من النساء الراغبات بالحصول على هذه الكريمات.

وأوضح السيد ويناريك أنه على الرغم من أن الأبحاث حول الأجسام المضادة للنعام قد تم استخدامها سابقاً في الرعاية الصحية، بما في ذلك الحماية من الفيروسات، مثل حمى الضنك وفيروس كوفيد 19، لكنها المرة الأولى التي يتم فيها استخدام هذه الأجسام في منتجات التجميل ومكافحة الشيخوخة.

تطوير تقنية حديثة تخفف النوبات القلبية

تنوع استخدامات التقنية ثلاثية الأبعاد في العديد من المجالات، وأحدثها تشخيص وعلاج أمراض الشرايين التاجية، بشكل أسرع بخمس مرات مقارنة مع الطرق التقليدية المستعملة في هذا المجال. وبحسب هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، فإن التقنية الجديدة تحول الأشعة المقطعية للقلب لصورة ثلاثية الأبعاد، الأمر الذي يمكن الأطباء من تشخيص المشكلة في غضون 20 دقيقة فقط. وكانت عملية التشخيص للمرضى الذي يعانون مشاكل في الشرايين، تستغرق وقتاً طويلاً، وتتطلب تنظيراً في المستشفى.

وحسبما ذكرت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، فإن 100 ألف شخص سيتمكنون من استخدام التقنية الجديدة والمسماة "هارت فلو"، على مدى السنوات الثلاث القادمة.

ويشمل العلاج الجراحة أو الأدوية أو تركيب دعامة، بينما يمكن للأشخاص الذين يعانون من حالات أقل خطورة الحصول على نصائح لتحسين نمط حياتهم أو دواء لخفض الكوليسترول.

أطلقت التقنية الشهر الماضي كجزء من خطة هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، وذلك لخفض عدد النوبات القلبية والسكتات الدماغية بمقدار 150 ألف حالة.

ما الارتفاع الأقصى للكعب العالي؟

على الرغم من أن الكعب العالي يزيد من أناقة المرأة، إلا أنه يتسبب في نفس الوقت خطراً على صحة القدمين والظهر. ويقول "إمجي سميت مؤسسة شركة كايا كاربويول إن كل امرأة لديها ارتفاع مثالي للكعب العالي بناءً على عدد من العوامل المادية، وكشف عن أهم نصائح لإيجاد الكعب المثالي لتجنب المشاكل الصحية والشعور بالألم.

التوصية البديهية التي يؤكد عليها سميت أن الحذاء المثالي يجب أن يكون مريحاً قبل كل شيء. فشعورك بالراحة أثناء ارتداء الكعب العالي هو انعكاس لراحة جسمك.

وللعثور على طول كعب صحي مثالي، عليك أن تنظري إلى حجم قدميك، وكقاعدة عامة، إذا كان لديك أقدام صغيرة، فستواجهين صعوبة في ارتداء الكعب العالي، بحسب صحيفة إكسبريس البريطانية. وهناك معادلة تعرفه ارتفاع الكعب العالي المناسب لكل امرأة، ولحرفة الكعب العالي المثالي لك اقسيمي طولك (بالسنتيمتر) على طول ساقك (بالسنتيمتر) واضربي الناتج بـ 10. ويعطيك هذا ارتفاع الكعب الذي ستشعرين براحة أكبر وأنت ترتدينه. ولا تنسى أن تضعي في اعتبارك عرض قدميك، لأن هذا قد يغير بشكل كبير ارتفاع كعبك الصحي.

انطلاق المعركة القضائية

بين آبل وإيبك غيمز

بدأت محكمة في كاليفورنيا النظر في الدعوى المقدمة من "إيبك غيمز"، ناشرة لعبة الفيديو الشهيرة "فورتنايت" ضد شركة "آبل" وسط متابعة إعلامية واسعة، وستشهد على مدى ثلاثة أسابيع اتهامات متبادلة بالاحتكار والجشع، وهي قضية ستترك أثراً على الاقتصاد التكنولوجي برمته وعلى مناصته التي يستخدمها المليارات.

وقالت وكالة "إيبك" المحامية كاترين فورست في مداخلتها الأولية التي تابعها مئات الأشخاص بواسطة أجهزةهم الهاتفية "سنبت من دون لبس أن آبل" تمارس احتكاراً".

واعتبرت فورست أن متجر "آب ستور" للتطبيقات الذي يشكل الممر الإلزامي لتنزيل التطبيقات على أجهزة "آي فون" و"آي باد"، يعمل بطريقة أشبه بـ "حديقة مسورة".

وتشير هذه الاستعارة الانتقادية إلى المنظومات التي أنشأتها شركات التكنولوجيا العملاقة وتتحكم بها، إذ يمكنها أن تضع القواعد لها، وتعطي الأفضلية فيها لمنتجاتها الخاصة، وإيقاع المستخدمين والمطورين الذين ليس لديهم بديل إذا كانوا يريدون ولوج هذه السوق.

واعتبرت المحامية فورست أن "الزهره الأكثر شوباً في هذه الحديقة المسورة هي نبتة صائد الذباب" اللامحة. ورأت المحامية أن "إيبك" كانت "تنوهر المزيد من الابتكار والأسعار الأفضل للمستهلكين لولا إساءة استخدام الوضع المهيمن".

تمارين بسيطة للوقاية من

تشنج الأصابع

يعد الاستخدام المفرط للهواتف الذكية سبباً رئيسياً في حدوث مشاكل صحية للأصابع واليدين مثل التشنج والإنتهاب، لذا لا بد إجراء بعض التمارين للأصابع لتجنب الإصابة بهذه الحالات.

فيما يلي 4 تمارين بسيطة للأصابع، للوقاية من التشنج أو التيبس الناتج عن استخدام الهاتف الذكي، بحسب ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية:

الضغط: خذ كرة أو قطة مطاطية واضغط عليها بأصابعك ثم حررها بشكل متكرر. إذا مارست هذا التمرين ثلاث إلى أربع مرات يومياً، فستخلص من تيبس الأصابع.

تمرين كل إصبع على حدى: للقيام بهذه الحركة، ضع يدك بشكل مسطح على طاولة مع توجيه راحة يدك لأسفل. حاول برفق رفع كل إصبع وإبهام عن الطاولة، واحداً تلو الآخر. حاول رفع الوتر بقدر ما تستطيع. كرر هذا التمرين ثلاث إلى أربع مرات يومياً لتجنب أي آلام في يدك.

ثني الأصابع: في هذا التمرين، سوف تحتاج إلى البدء بثني إبهامك للدخول باتجاه راحة يدك. بعد ذلك، حاول أن تلمس طرف كل إصبع بدءاً من الأول إلى الأخير، مع الاستمرار في كل وضعية لمدة 10 ثوان. يساعد القيام بذلك ثلاث إلى أربع مرات في اليوم على تقوية عضلات الأوتار، وفقاً لخبراء اللياقة البدنية.



تزايد الإقبال على الأحذية

الرياضية الصديقة للبيئة

قال الخبير الألماني أورس فييران الاستدامة تمثل عنوان موضة أندية الركن في 2021، حيث تأتي الأحذية مصنوعة من ألياف نباتية أو خامات مُعاد تدويرها أو بتصاميم تتيج إمكانية إعادة تدوير الأحذية نفسها، وذلك من أجل الحفاظ على البيئة ومواردها الطبيعية.

وأوضح الخبير لسيدي مجلة "Runners World" أن شركة Salomon الفرنسية تقدم حذاء الركن Index.01، الذي يمتاز بخامة علوية مصنوعة من البولستر المعاد تدويره.

ومن جانبها تقدم شركة ON السويسرية حذاء الركن Cyclone، مصنوع من ألياف نباتية، ألا وهي: ألياف الخروع.

وتخطو شركة ON خطوة أبعد من ذلك وتتيح للمستخدم إمكانية إعادة إرسال الحذاء إلى الشركة عندما يصبح الحذاء رثا وياليا من أجل إعادة تدويره، على أن يتم إرسال حذاء جديد للمستخدم.

زكي نسيبة يزور مركز إسعاد الطلبة في جامعة الإمارات المركز يساهم في توفير بيئة تعليمية لتحقيق التحصيل الأكاديمي وتنمية المهارات وبناء الشخصية



• العين - الفجر
أكد معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات، حرص الجامعة على إسعاد الطلبة من خلال تقديم خدمات متميزة لهم في موقع واحد تلبي احتياجاتهم وتعال رضاهم، وذلك تماشياً مع توجهات الحكومة الرشيدة في تطبيق معايير نظام النجوم العالمي لتصنيف الخدمات.
وقال معاليه خلال زيارته إلى مركز إسعاد الطلبة في جامعة الإمارات ظهر أمس، مجموعة من موظفي المركز المختصين المدربين على أعلى معايير التميز وثقافة تقديم الخدمة لتحقيق سعادة الطلبة. وأشاد بجهود القائمين على المركز، وعملهم المتواصل تحقيقاً لهدف جامعة المستقبل الاستراتيجي في إعداد الطلبة ليكونوا متميزين في تخصصاتهم، وقياديين منتجين في مجتمعاتهم.
ومن الجدير بالذكر أن مركز إسعاد الطلبة في جامعة الإمارات يوفر مجموعة من الخدمات المختلفة منها خدمة توفير السكن الطلابي، وخدمات صندوق رعاية

كفاءة لتحقيق سعادة الطلبة بمختلف مستوياتهم وإمكانياتهم في بيئة تعليمية مناسبة تساهم في تحقيق التحصيل الأكاديمي وتنمية المهارات وبناء الشخصية وتعزيز مركز الجامعة في تحقيق مؤشر السعادة.
والتقى معاليه خلال زيارته لمركز إسعاد الطلبة في جامعة الإمارات ظهر أمس، مجموعة من موظفي المركز المختصين المدربين على أعلى معايير التميز وثقافة تقديم الخدمة لتحقيق سعادة الطلبة. وأشاد بجهود القائمين على المركز، وعملهم المتواصل تحقيقاً لهدف جامعة المستقبل الاستراتيجي في إعداد الطلبة ليكونوا متميزين في تخصصاتهم، وقياديين منتجين في مجتمعاتهم.
ومن الجدير بالذكر أن مركز إسعاد الطلبة في جامعة الإمارات يوفر مجموعة من الخدمات المختلفة منها خدمة توفير السكن الطلابي، وخدمات صندوق رعاية



قائد عام شرطة أبوظبي يطالع على الجهود التطويرية بمركز شرطة الشعبية ويتلقى بالمراجعين

• أبوظبي - الفجر
اطلع معالي اللواء ركن طيار فارس خلف المزروعى قائد عام شرطة أبوظبي على أهم الخطط والمبادرات التطويرية في مركز شرطة الشعبية ضمن مبادرة في الميدان للوقوف على الخدمات المقدمة للجمهور والتي تستهدف إنجاز معاملاتهم بدقة وإسعادهم. ورافق معاليه خلال الزيارة اللواء محمد سهيل الراشدي مدير قطاع الأمن الجنائي والعقيد حمد عبدالله النيدادي مدير مديرية شرطة العاصمة ومدير وضباط المركز. وأكد معاليه اهتمام القيادة العامة لشرطة أبوظبي بتنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة ومساعيها المستمرة للارتقاء بمنظومة العمل التطويري بما ينعكس إيجابياً على تعزيز مسيرة الأمن والأمان وفق أفضل الممارسات المتقدمة عالمياً. وقام بجولة في مختلف مرافق المركز والتقى بالمراجعين واستمع لهم حول ملاحظاتهم حول فتح البلاغات الجنائية والقضايا بيسم التحقيق وأثنى المرجعون على اهتمام شرطة أبوظبي بالارتقاء بالخدمات المقدمة للجمهور. ووجه معاليه بتقديم كافة التسهيلات للمتعاملين في إنجاز معاملاتهم ونشر الإيجابية والسعادة بينهم، وتفقد سير العمل والشاغلين بالجهود المبذولة كما استمع إلى شرح عن الهيكل التنظيمي ومهام واختصاصات المركز وجهوده في الحفاظ على أمن وسلامة المجتمع والوقاية من الجريمة ومكافحة الظواهر الإجرامية والحد منها.

المركز الوطني للأرصاد ينجز المرحلة الأولى من الحملة البحثية المبكرة لدراسة إمكانية تشكيل السحب الركامية المطيرة

• التجارب الميدانية أجريت على أعلى قمة جبلية في دولة الإمارات

• خبراء محليين ودوليين شاركوا في تنفيذ الحملة تحت إشراف الدكتور علي أشبايف أحد رواد أبحاث وتطبيقات تعديل الطقس



العسكرية التي قد تؤدي إلى تشكل تيارات الحمل الحراري العمودية، لتتحول إلى السحب الركامية وتخزن هطول الأمطار. ويسعى المشروع إلى استحداث هذه الظاهرة باستخدام طرق أكثر صداقة للبيئة وقائمة على التقنيات المتطورة لتحفيز تشكيل السحب الركامية. كما تتحقق الدراسة من إمكانية التسخين السطحي للغلاف الجوي باستخدام النفاثات العمودية المحلية وجسيمات الهباء الجوي الصديق للبيئة لتحفيز تيارات الحمل الحراري العمودية، وبالتالي تشكيل السحب الركامية.

كافة إمكانياته وقدراته لإيجاد حلول جديدة ومبتكرة لتحديات أمن المياه من خلال تعزيز التعاون الدولي، الأمر الذي يساهم في تحقيق التوازن بين الموارد المائية المتاحة وتزايد الطلب عليها لا سيما في المناطق التي تعاني من قلة الموارد المائية أو محدوديتها. ومن جانبها، قالت علياء المزروعى، مدير برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار: "إن الدعم التقني واللوجستي الذي يقدمه برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار للدكتور علي أشبايف وحملته البحثية يأتي في سياق الجهود البحثية التي يبذلها البرنامج من أجل النهوض بأبحاث علوم الاستمطار وتسريع وتيرة العمل نحو تطوير تقنيات جديدة في هذا الحقل المتنامي. ونهّن الدكتور أشبايف وفريقه البحثي على إنجاز المرحلة الأولى من حملته البحثية بنجاح على الرغم من الصعوبات التي واجهوها بسبب الظروف الجوية المتقلبة فيه فضلاً عن الطبيعة المعقدة للأنظمة والأدوات التي

• أبوظبي - الفجر
أعلن المركز الوطني للأرصاد من خلال برنامج الإمارات لبحوث علوم الاستمطار التابع له أمس انتهاء المرحلة الأولى من حملته البحثية المبكرة لدراسة إمكانية تشكيل السحب الركامية المطيرة من خلال تسخين الطبقة المنخفضة من الغلاف الجوي باستخدام النفاثات العمودية وجسيمات الهباء الجوي المصنعة خصيصاً لهذا الغرض. وتأتي هذه الحملة تنوياً لدراسات النمذجة العددية التي قام بها فريق المشروع على مدى السنوات الثلاث الماضية باستخدام التطبيقات النظرية والخبرية، حيث تضمنت المرحلة الأولى تنفيذ حملة ميدانية في دولة الإمارات تم خلالها تركيب واختبار الأنظمة اللوجستية والهندسية، وذلك تمهيداً للمرحلة الثانية التي سيتم فيها إجراء العروض العلمية خلال الفترة من شهر نوفمبر إلى فبراير المقبلين. وتم تنفيذ المرحلة الأولى خلال الفترة من 17 فبراير حتى 26 مارس في جبل جيس في رأس الخيمة وهو أعلى قمة جبلية في دولة الإمارات ويصل ارتفاعها إلى 1934 متر فوق سطح البحر. ويعمل على المشروع فريق بحثي يضم العديد من الخبراء المحليين والدوليين المتخصصين في إجراء البحوث العلمية المتقدمة وذلك تحت إشراف الدكتور علي أشبايف، باحث أول بمركز أبحاث تفتيش البرد في روسيا، والحاصل على منحة السدورة الثالثة

وأكد السعي الدائم من أجل تطوير مستوى الأداء والبرامج المستخدمة، وزيادة الإنتاجية باستخدام المنهجيات العلمية وتعزيز علاقات التعاون والتواصل مع الجهات المعنية والشركاء لترسيخ مفهوم الأمن مسؤولية الجميع، والاهتمام بتطوير قدرات العاملين مواصلة التميز في الأداء من واقع الإحساس العالي بالمسؤولية، بما يعزز الصورة الحضارية لشرطة أبوظبي. وأوضح أن شرطة أبوظبي تعمل على أن تكون من أفضل الشرطة الشرطية عالمياً في مكافحة الجريمة والوقاية منها من خلال تطبيق الاستراتيجيات وأفضل الممارسات العالمية ضمن خطط أمنية منظمة ومدروسة لتحقيق معايير الأمن والأمان، وتعزيز مفهوم التعاون بين الشرطة والمجتمع. وحث الضباط والعاملين بالمرکز على تطبيق منهجية التواصل مع الجمهور، والتعرف على أرائهم ومقترحاتهم ومدى الرضا عن الخدمات المقدمة، وتعزيز العلاقة مع الشركاء في منطقة الاختصاص تحقيقاً لرؤية وأهداف القيادة العامة لشرطة أبوظبي. وتأتي الزيارة في إطار حرص معاليه على متابعة سير العمل بمختلف القطاعات والإدارات والمراكز الشرطية والوقوف على أداء العاملين، وجودة الخدمات التي تقدمها للمتعاملين وأليات تطويرها.

ضمن مهرجان طيران الإمارات للأدب 2021 مؤسسة الإمارات للأدب تطوق جلسة الأديب أمين معلوف

• الأديب أمين معلوف يقدم تحليلاً للأحداث التي أعادت تشكيل الواقع الجيوسياسي
• الجلسة الأولى في سلسلة توفر للمجتمع المحلي والعالمي حرية الوصول إلى الحوارات الأدبية والفكرية القيمة

• دبي - الفجر
أطلقت مؤسسة الإمارات للأدب الجلسة الكاملة والمسجلة بمشاركة الأديب والفكر البارز، أمين معلوف، في الدورة الأخيرة لمهرجان طيران الإمارات للأدب، وتعد جلسته في المهرجان رافداً لكتابه الأخير "الانجراف، كيف ضل عالمنا طريقه"، والذي يتناول فيه أمين معلوف قضايا ملحة، مثل الاحتباس الحراري والوعلة والرقمنة. وقد أعربت السيدة أحلام بلوكي، مديرة مهرجان طيران الإمارات للأدب، عن سعادتها بإتاحة الجلسة قائلة: "يسعدنا حقاً أن نواصل مساعيها لتوفير الحوارات الأدبية والثقافية إلى عدد أكبر من جماهيرنا المحلية والعربية والعالمية، فنحن في أوقانتنا هذه بأمر الحاجة لثل هذه الحوارات والندوات أكثر من أي وقت مضى".

وتأتي جلسة الأديب أمين معلوف في مقدمة سلسلة من جلسات الكتاب والأدباء والفكرين المحليين والعالميين والتي ستوفرها مؤسسة الإمارات للأدب تباعاً للجمهور. وتتضمن تلك الجلسات مشاركة الحائزة على جائزة نوبل، ملالا يوسفزاي، والشاعر البريطاني ليمن سيباني، إضافة إلى باقة من لقاءات مع كتاب الدورة الأخيرة من المهرجان، وتشجع المؤسسة المتابعين على الاشتراك في قناتها على اليوتيوب لتلقي الإصدارات عند إصدار أي محتوى جديد. يعد مهرجان طيران الإمارات للأدب من أبرز المهرجانات الأدبية العالمية، وهو أهم احتفالية أدبية عربية تحتفي بالكلمة المكتوبة والقروءة.

«الزراعة والسلامة الغذائية» تنفذ 150,419 زيارة تفتيشية على المنشآت الغذائية بأبوظبي عام 2020

سلامة الأغذية، كالتعامل مع المواد الغذائية بطرق صحية من حيث الحفظ والتخزين، والاهتمام بالنظافة العامة لمناطق التحضير، وتوعيتهم بأهمية المحافظة على الصحة والنظافة الشخصية وتوفير مواد التطهير والتعقيم اللازمة في المنشأة، والاهتمام بغسل الأيدي في المرافق المخصصة لذلك، والالتزام بارتداء ملابس الوقاية كغطية الرأس والكمادات والقفازات، والاهتمام بإغلاق فتحات الأبواب والنوافذ خاصة في مناطق التخزين، لترسيخ مسؤولية متداولي الغذاء في الالتزام بمارسات واشتراطات السلامة الغذائية. وحرص الهيئة على إطلاق العديد من حملات التوعية لكافة فئات المجتمع سواء متداولي الغذاء أو المستهلكين وتقديم النصح والإرشاد والتوجيه الصحي لهم في كافة مراحل سلسلة تداول الأغذية بداية من الاستلام، والتخزين، مروراً بالإعداد والتجهيز والطبخ، والحفظ انتهاء بتقديمه للمستهلكين علاوة على التوعية بالمخاطر المحتملة جراء السلوكيات والممارسات الخاطئة في التعامل مع المواد الغذائية والأطعمة داخل المنشآت الغذائية، كما تواصل الهيئة جهودها التوعوية عبر حساباتها الرسمية على مواقع التواصل الاجتماعي لرفع مستوى الوعي المجتمعي بأفضل الممارسات الغذائية الصحية والتداول الآمن للغذاء والحد من عمليات الهدر. وتدعو هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية جمهور المستهلكين للتواصل معها والإبلاغ عن أية مخالفات يتم رصدها في أي منشأة غذائية مثل عدم الالتزام أو الشك في محتويات المادة الغذائية من خلال الاتصال على الرقم المجاني لحكومة أبوظبي 800555 حيث يقوم فريق إسعاد المتعاملين في الهيئة بالتعامل مع البلاغات واتخاذ الإجراء اللازم، لضمان وصول غذاء آمن وسليم لجميع أفراد المجتمع في إمارة أبوظبي.



أثناء الزيارة التفتيشية للمنشأة، وكان نصيب المنشآت العاملة في مدينة أبوظبي من هذه الإجراءات حوالي 20.664 إجراء بنسبة بلغت حوالي 57%، منها 18.242 إندار، و1781 تنبيه و641 مخالفة، مقابل 10.699 إجراء في العين نسبتها حوالي 30% من مجموع المجموع الإجراءات المتخذة، منها 8.248 إندار و2.238 تنبيه و213 مخالفة، فيما بلغ عدد الإجراءات الإدارية بحق المنشآت الغذائية في منطقة الظفرة حوالي 4.674 إجراء بنسبة 13، منها 4.524 إندار و113 مخالفة و37 تنبيه. ويعمل مفتشو الأغذية على التأكد من تطبيق معايير الصحة والسلامة الغذائية في هذه المنشآت وخاصة نظر المنشآت الغذائية إلى بعض الممارسات الخاطئة واجبة التصويب في حين تم تحرير 967 مخالفة

• أبوظبي - الفجر
الالتزام بدورها الرقابي ومسؤوليتها عن تحقيق أعلى معدلات السلامة الغذائية في إمارة أبوظبي، نفذت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية 150.419 زيارة تفتيشية للمنشآت الغذائية العاملة في إمارة أبوظبي خلال العام الماضي 2020، وتتوزع أسباب الزيارات التفتيشية التي يقوم بها مفتشو الأغذية المتابعين للهيئة بين زيارات روتينية اعتيادية لرصد الممارسات الخاطئة وتصحيحها من خلال الإجراءات العنصرية أو زيارات متابعة للتحقق من التزام المنشأة بتصويب الممارسات الخاطئة، وزيارات أخرى تخصص بمتابعة أمر إداري أو زيارات متابعة قرار بالإغلاق الإداري. ووفقاً للتقرير الإحصائي لعام 2020 الذي أصدرته هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية، فقد استحوذت المنشآت الغذائية العاملة في مدينة أبوظبي على أكثر من نصف الزيارات التفتيشية خلال العام الماضي لتصل إلى 82.144 زيارة تفتيشية بنسبة 55% من إجمالي عدد الزيارات، فيما بلغ عدد الزيارات في العين حوالي 52.647 زيارة نسبتها 35%، مقابل 10% في منطقة الظفرة بعدد زيارات بلغ حوالي 15.628 زيارة تفتيشية. واستهدفت الزيارات التفتيشية منشآت تقديم وتحضير الأطعمة ومانافذ بيع المواد الغذائية ومخازن المواد الغذائية ومراكز التوزيع والموردين ومحلات البيع بالتجزئة إلى جانب المنشآت التي تقدم أنشطة غذائية أخرى في كافة مناطق إمارة أبوظبي، وذلك بهدف إحكام الرقابة على كافة المنشآت الغذائية وضمان التزامها بأحكام القانون رقم (2) لسنة 2008 في شأن الغذاء بإمارة أبوظبي والتشريعات الصادرة بموجبيه والتحقق من كفاءتها في تلبية

منوعات العلاج

23

كشفت الدكتورة سينتيا ساسن خبيرة التغذية الأمريكية الشهيرة، لماذا يجب أن يكون الموز ضمن النظام الغذائي اليومي.

وتشير الخبيرة، إلى أن موزة متوسطة الحجم تحتوي على ٤٢٢ ملليغراما من عنصر البوتاسيوم، وهذا يعادل ١٢٪ من حاجة الجسم اليومية. كما أن الموز مصدر مهم للألياف الغذائية الضرورية لعمل الجهاز الهضمي بصورة طبيعية. كما يحتوي الموز على ٢٠٪ من حاجة الجسم اليومية إلى فيتامين C وفيتامين B٦. جميع هذه العناصر وغيرها تؤثر إيجابيا في الحالة الصحية العامة للجسم.



مصدر مهم للألياف الغذائية الضرورية يعالج فقر الدم والضعف العام

الموز فاكهة عالية القدرات في تأمين التوازن الصحي للجسد



إلى هذا، يحتوي الموز على بكتيريا مفيدة، بما فيها البروبيوتيك، التي تحسن عملية الهضم. وهناك أيضا البروبيوتيك التي تعتبر طعاما للبروبيوتيك الضروري جدا لصحة الأمعاء. والبروبيوتيك موجود في الزبيب والهيلون والبصل والثوم.

وتشير الخبيرة، إلى أنه بفضل البوتاسيوم الموجود في الموز، تتحسن عملية الهضم ويمنع الانتفاخ والاسهال وتنخفض حموضة المعدة ويساعد على التخلص من حرقة المعدة وحتى من قرحة المعدة.

الفاكهة الرائدة بلا منازع

من جهته أعلن ريفيو لانتيكايين الخبير الفنلندي في مجال التغذية أن الموز هو "الفاكهة الرائدة بلا منازع" لمزاياه الغذائية متعددة ومتنوعة الفيتامينات، ويعد الفاكهة الأكثر استهلاكاً عالمياً.

فالموز، فضلا عن غناه بالعناصر الغذائية/الصحية كالبوتاسيوم، بنسبة 487 ملغ لكل موزة وهو مفيد في خفض ضغط الدم، والغليزيم، والفيتامينات "أ" و"ب" و"ج"، يتوفر على فوائد أخرى متغيرة وفقا لتغير لون قشرته الموابك لكل مرحلة من مراحل نضجه حيث أن لكل لون مزايا غذائية خاصة به.

وأوضح ريفيو لانتيكايين أن الموز أخضر اللون مفيد في إنقاص الوزن لانخفاض مستوى السكر فيه، بالإضافة إلى توفره على المواد المضادة للأكسدة العززة لصحة الجهاز الهضمي.

في المقابل، الموز الأصفر غني بالسرعات الحرارية لارتفاع منسوب السكر فيه ويصلح كوجبة غذائية، وإن كان لا ينصح به المصابون بداء السكري.

أما الموز الناضج

وتشير الخبيرة، إلى أنه تبين من نتائج دراسة علمية نشرتها مجلة PLOS ONE اشترك فيها أربعة عشر راكبا للدراجات، كان نصفهم يتناولون كوبا من مشروب الكربوهيدرات، والنصف الآخر يأكل نصف موزة كل 15 دقيقة خلال سباق للدراجات استمر ثلاث ساعات، وبعد انتهاء السباق حلل الأطباء عينات من دم جميع المشتركين، فتبين أن تأثير الموز لا يختلف عن تأثير مشروبات الكربوهيدرات.

وتقول ساس، "ولكن فوائد الموز أكثر، لأنه يحتوي على مواد مغذية عديدة أكثر من الموجودة في المشروبات الكربوهيدراتية التي يتناولها الرياضيون، بالإضافة إلى ذلك، يحتوي الموز على خليط من السكريات الطبيعية ومضادات الأكسدة".

وتضيف، الموز مصدر جيد للنشأ المقاوم، الذي يكبح الشهية ويساعد على فقدان الوزن الزائد. كما يساعد على تسريع عملية التمثيل الغذائي و"يطلق عملية حرق الدهون في الكبد". وتحتوي موزة غير ناضجة تماما متوسط الحجم على 12.5 غرام منه، في حين الناضجة تحتوي على حوالي خمسة غرامات فقط.

وتشير الخبيرة ساس، إلى أن الموز يخفض مستوى ضغط الدم، وهذا يعني أن الجسم لن يحتاج إلى بذل مجهود كبير لضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم. وتضيف، النظام الغذائي الذي يحتوي على مواد غذائية غنية بالبوتاسيوم، يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والجلطات الدماغية بنسبة 21%. وتقول، "كلما زادت كمية البوتاسيوم المستهلكة، زادت كمية الصوديوم التي تخرج من الجسم، لأن البوتاسيوم يعمل كمدر طبيعي للبول".

وبالإضافة



يعالج فقر الدم والضعف العام للموز فوائد عديدة منها علاج الكثير من الأمراض كفقر الدم والضعف العام وأيضا ينمي الفكر والذكاء. لذلك فهو مفيد للغاية لمن يبذل الجهد الذهني ويجب على الأمهات أن يحرصن على تناول أولادهن الموز لتنشيط الذاكرة.

للموز فوائد عديدة منها علاج الكثير من الأمراض كفقر الدم والضعف العام وأيضا ينمي الفكر والذكاء. لذلك فهو مفيد للغاية لمن يبذل الجهد الذهني ويجب على الأمهات أن يحرصن على تناول أولادهن الموز لتنشيط الذاكرة.

وهو يفيد أيضا من يبذلون مجهودا جسمانيا مرهقا لأنه يبنى العضلات ويزيد من كفاءتها لاحتوائه على العديد من المعادن كالكالسيوم والحديد والفسفور ولاحوائه على مجموعة من الفيتامينات الهامة مثل أ، ب١، ب٢، ب٦، ب١٢ وفيتامين ج ونسبة من د هـ.

كما أن الموز يمد الجسم بالطاقة لما يحتويه من المواد الكربوهيدراتية إلى جانب الدهون والبروتين.

وينصح الخبراء الأمهات الحوامل والمرضعات بالحرص على تناول الموز وكذلك الأطفال لأنه سهل الهضم وضروري لنمو الأطفال كما أن محتواه من الكالسيوم والفسفور يقوي العظام والأسنان والأظافر.

كما يمكن مرضى قرحة المعدة والتهاب الأمعاء أن يتناولوا شراب اللبن بالموز فهو علاج مفيد وذلك بإضافة كوب من اللبن إلى الموز وضربه في الخلاط.

ومن فوائد الموز العلاجية أيضا تنشيط الكلى وعلاج الإسقربوط ومرض النقرس وهو أيضا مقاوم للروماتيزم والتهاب الأعصاب. وينصح الذين يعانون من البدانة أو الحصوات المرارية أو أمراض الكبد وكذلك مرضى السكر بضرورة عدم الإكثار من تناول الموز خصوصا من يعانون الحساسية منه.

كما ينبغي التأكد من تمام نضج الموز فلا يؤكل وهو أخضر ويجب مضغه جيدا تجنباً لسوء الهضم.

ما هي الوضعيات الصحيحة اللازمة لتجنب تهيج آلام الظهر؟

يمكن أن يظهر ألم الظهر من الجلوس في وضع واحد لفترة طويلة جدا، وهي شكاوى شائعة لدى العديد من الأشخاص الذين يعملون من المنزل، وموظفي المكاتب قبل ذلك.

عند رفع الأشياء الثقيلة والحفاظ على وضعية جيدة. وأي ألم في الظهر لم يتم علاجه في غضون شهرين بعد اتخاذ الإجراءات الصحيحة يجب أن يعالج من قبل الطبيب العام.

لذا البازلاء بقطعة قماش. وتذكر عدم وضع الثلج على الجلد مباشرة لأن هذا قد يسبب المزيد من الإصابة. وقالت Bupa Healthcare provider: "إذا كنت تعرف كيف تعتني بظهرك، يمكنك تقليل خطر إصابتك بآلام الظهر بشكل كبير".



وتتضمن ذلك ممارسة الرياضة بانتظام وثنى الركبتين تعرف كيفية علاجها. وتشجع مؤسسة الرعاية الصحية Healthcare Bupa provider الناس على "البقاء نشطين" و"تجنب الجلوس لفترات طويلة".

وللمساعدة في تخفيف الأعراض المؤلمة، فإن الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية هي الأفضل، مثل الإيبوبروفين.

ومع ذلك، يجب أن يكون الإيبوبروفين حلا قصير المدى فقط بينما تحصل على المعدات المناسبة للعمل. وفيما يتعلق بالحصول على نوم جيد ليلا، هناك وضعية نوم واحدة موصى بها للمساعدة في تخفيف آلام الظهر. وتتضمن ذلك النوم مع وسادة صغيرة بين ركبتيك إذا كنت تنام على جانبك.

وبالنسبة لأولئك الذين ينامون على ظهورهم، يمكنهم وضع الوسادة تحت الركبتين. ويمكن أن يوفر ذلك راحة فعالة.

ما قد يساعد على النوم بشكل أسرع.

ويمكن أن تكون العلاجات الساخنة والباردة فعالة أيضا في علاج آلام الظهر التي تشتعل أثناء ساعات الاستيقاظ.

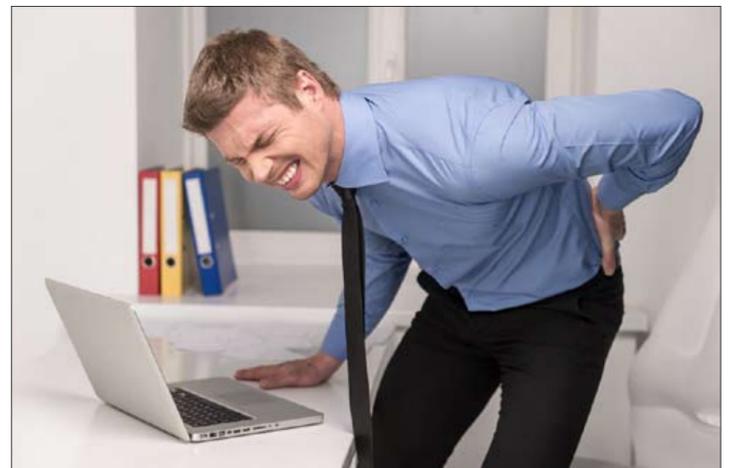
ويشمل العلاج الساخن استخدام Deep Heat. على سبيل المثال، والذي يمكن أن يوفر الراحة لآلام الظهر.

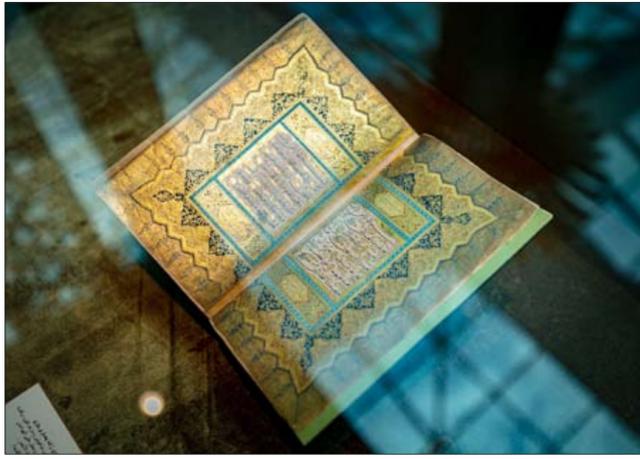
وبدلا من ذلك، يمكن أن يوفر استخدام زجاجة ماء ساخن مغطاة الراحة أيضا.

وعندما يتعلق الأمر بالعلاج البارد، يمكنك استخدام كيس من البازلاء المجمدة على المنطقة المصابة، فقط تأكد من

لا يتم ثني المرفقين بزواوية 90 درجة - عدم وضع الأقدام على الأرض - الركبتين والوركين ليسا بزواوية 90 درجة - المؤخرة ليست على ظهر الكرسي - العيون ليست في منتصف الشاشة - ويمكن السيطرة على معظم آلام الظهر في المنزل، إذا كنت

ويمكن أن يساهم إكمال المهام المتكررة، مثل الكتابة، أثناء الانحناء على كرسي مكتب غير مناسب في آلام الظهر. وإذا قمت بإقران ذلك بالنوم المضطرب، فقد تشعر بالضيق. وتحدد مؤسسة Spine Health الطرق التي يمكن أن يسبب بها مكتبك المنزلي تهيجا وألما في الظهر، في ما يعرف باسم "إصابة الظهر غير العرضية"، وهي:





منوعات الفكر

26

نظمت «هيئة الشارقة للكتاب» معرض أندر المخطوطات الأدبية والعلمية ومئات القطع الأثرية

«كلمات من الشرق» يختتم حكايات عمرها أكثر من 800 عام



•• الشارقة-الفجر:

اختتمت هيئة الشارقة للكتاب معرض «كلمات من الشرق» الذي عُرف وخلال الفترة من 27 أبريل وحتى 3 مايو، بمجموعة كبيرة من المخطوطات والمقتنيات النادرة التي يرجع تاريخ البعض منها لأكثر من 800 عام، حيث تحول مقر الهيئة في الشارقة إلى حاضنة لأهم الكتب وأندرها والتي تم جلبها من مختلف أنحاء العالم وتقدر قيمتها المادية بأكثر من 60 مليون درهم إماراتي.

إحتفاء بالتاريخ الإنساني

وعلى امتداد أيام الحدث، تعرّف الزوّار على الكثير من التفاصيل والحكايات التاريخية عن كتب، وذهبوا في رحلة عبر الزمن من خلال الإصدار الأول من موسوعة «وصف مصر»، وهو عبارة عن 23 مجلداً يضم 935 رسماً، حيث تمثل هذه الموسوعة أكبر عمل مخصص لدراسة حياة شعب من الشعوب حول العالم وتعتبر أحد أهم المصادر والمراجع التاريخية التي عمل عليها نخبة من العلماء والفنّانين والمختصين بدراسة حملة نابليون بونابرت على مصر، كما احتضن المعرض كتاب «الرحلة إلى بلاد فارس» للمستشرق «أندريان دوبري»، الذي نشر عام 1819 ويروي فيه تفاصيل رحلته إلى آسيا الصغرى وبلاد ما بين النهرين وتركيا وأرمينيا وبلاد فارس.

وأطلع زوّار المعرض على الإصدار الأول للمؤلف العثماني «الكتاب شلبي» وهو كتاب بعنوان «جهان نما- مرآة العالم»، الذي جاء بطبعة «إبراهيم متفرقة» في القسطنطينية عام 1145، ويضم

الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، الذي لطالما دعانا للحفاظ على الإرث الإنساني والعمل على استمراريته وديمومته، وتأكيداً على مكانة الشارقة كمنازل للعلم والمعرفة عربياً وعالمياً.

محمد العويس، تعود جميعها إلى مئات السنوات وكتبت بأيدي أشهر خطاطي العالم الإسلامي. ولوحات تصور توثق التاريخ ومدن العالم وعلى امتداد أيام، ازدانت جدران الهيئة بمجموعات واسعة من الصور النادرة التي تناولت في مواضيعها الجوانب الاجتماعية والاقتصادية للدول حول العالم خاصة المنطقة العربية، ورصدت رحلات الحج، وأخرى تناولت الكعبة الشريفة، كما عرض الحدث عدداً كبيراً من الخرائط التي عرّفت بخطوط وحرارة التجارة والملاحة المتبعة قبل أكثر من مئتي عام، إلى جانب ملصقات إعلانية سياحية يرجع تاريخها إلى القرن التاسع عشر، تعتبر من أبرز المقتنيات وأكثرها أهمية في مجال

المتر، رئيس مجلس إدارة مؤسسة مكتبة محمد بن راشد آل مكتوم، إلى جانب العديد من النسخ والإصدارات الأدبية والعلمية للعديد من المفكرين والفلاسفة والعلماء أمثال ابن سينا والحسن ابن الهيثم وآخرين تعود إلى الأعوام من 1480 وصولاً إلى 1579 ميلادي.

بين دفتيه 40 خريطة ورسماً ملوناً، من أبرزها خريطة شبه الجزيرة العربية ونماذج فلكية للكون وخرائط للمناخ والرياح وغيرها.

خرائط وأدبيات

وقدم المعرض لجمهوره فرصة العودة إلى القرن السابع عشر والعشرين، حيث تعرّفوا على مجسمات للكرة الأرضية كان أبرزها مجسم وخرائط سماوية صدرت في روما بين الأعوام 1632، 1636، كما أتاح فرصة الاطلاع على نسخ قيّمة للعمل الأدبي الإنساني «أنف ليلة وليلة» بلغات عالمية مختلفة تمتاز بطبعاتها المتنوعة وألوان أوراقها والرسومات التي احتوت عليها، وهي مجموعة من مقتنيات معالي محمد



نظمت هيئة الشارقة للكتاب

مركز جمعة الماجد يشارك في المعرض الرمضاني «كلمات من الشرق»



بعنوان «المخطوطات في عصر التحول الرقمي» ، تحدث فيها عن أهمية التحول الرقمي، ودوره الفعال في خدمة الباحثين والدارسين، ولا سيما في أوقات الأزمات مثل أزمة جائحة كورونا الحالية، وقال : أننا في المركز خلال فترة كورونا نسخاً من المخطوطات لم نتحها من قبل في تاريخنا، وذلك لأن غالبية المهتمين اعتمدوا على الإنترنت في هذه الفترة . كما تحدث عن المختبر الرقمي التابع للمركز، والذي يقوم بالتحويل الرقمي لنحو عشرين ألف ورقة يومياً ، وتطرق إلى الوسائل الحديثة التي أسهمت في حفظ المخطوطات بشكل آمن وأكثر انضباطاً، وأشار إلى عدم توفر معيار

مالك، وتاريخ نسخته سنة 467 هـ، وديوان المتنبي، وتاريخ نسخته يعود إلى القرن 12 هـ، والنقاية مختصر الوفاية، وتاريخ نسخته يعود إلى القرن 12 هـ، وهداية النحو، ويعود تاريخ نسخته إلى القرن 13 هـ، وحكمة العين، ويعود تاريخ نسخته إلى القرن 12 هـ، وديوان بيدل، بالفارسية، ويعود تاريخ نسخته إلى سنة 1212 هـ، بالإضافة إلى عدد من المصاحف المخطوطة المزخرفة والمطروعة بماء الذهب، ومجموع به ثلاث رسائل خطية يعود تاريخ نسخته إلى سنة 1261 هـ.

كما شارك الدكتور محمد كامل جاد، مدير عام المركز، في ندوة أقيمت ضمن فعاليات المعرض



منوعات

العمل

27

جائحة (كورونا) غيرت كثيراً من عاداتنا

رانيا شهاب: أحب القراءة و أمارس الرياضة يوميا

شهر رمضان ذو روحانية مميزة وله طقوسه الخاصة بالنسبة للفنانة رانيا شهاب.. فهي إنسانة هادئة ومسائلة بطريقة صعبة جداً، يمكنها التعامل مع الآخرين بكل سلاسة خلال فترة الصوم.. عن حياتها اليومية في رمضان كان معها هذا الحوار:

- ما هي يومياتك بعد الساعة 7 وهو وقت الحظرة؟ وأيضاً بعد الفطور؟
- أمارس الرياضة اليومية، وأيضاً أصور دعايات من خلال الهاتف، وكذلك أكلم عائلتي من خلال الهاتف (Online) كونهم في مصر، وبعد الفطور أصلي المغرب ثم أقضي وقتي بين (السناب) و(إنستغرام) وبيتي.
- هل تتأخرين من الجلوس طويلاً في البيت في حال لم تكوني معتادة على ذلك؟
- كلا أبداً، لأنني في الأساس إنسانة (بيتوتية) جداً لا أحب الخروج من المنزل كثيراً (إما أسافر أو أقعد بالبيت).
- إذ لا مانع لدي أن أجلس في البيت لمدة تمتد شهراً من دون الخروج منه.
• هل أنت شخص عصبي خلال فترة الصوم؟ وكيف تتغلبين على ذلك وتتفادين الصدام مع الآخرين؟
- أكون إنسانة هادئة ومسائلة بطريقة صعبة جداً، لذلك يمكنني التعامل مع الآخرين بكل سلاسة خلال فترة الصوم.
- هذا ثاني عام لشهر رمضان يهمل علينا كغير عاداته، بعيداً عن التجمعات العائلية و(القبقات) التي اعتدنا عليها... فما تأثير ذلك عليك؟
- تأثيره علي (إني بعيداً) كلما تكلمت مع أمي والوالدي كونهما في مصر حالياً، وصحيح أن أخي بجائني وكثير من أفراد عائلتي، لكن يبقى الأب والأم لا عوض لهما، لهذا أرى مرور شهر رمضان وعدم وجودهما يقربني شيئاً صعباً كثيراً، لكن الحمد لله على كل حال.
- بكل صراحة... هل تتوقعين زيادة في وزنك بسبب الجلوس في المنزل لفترات طويلة (حظر جزئي أو كلي)؟
- لن تصدق أنني عندما أجلس في البيت ينزل وزني كثيراً، وعندما أخرج يزداد (عكس البشر)، والسبب أنه خلال تواجدي داخل المنزل (مقضيها نساكفيه وأكل داي، بالمقابل عندما أخرج (ياكل كثير) من كل المطاعم والكافيهات (بوقفي ما بيوقشي).
- ما المخطط الذي وضعته لنفسك حتى تستفيدي من يومك الرمضاني؟
- بكل أمانة سيكون الوقت الأكبر للعبادة، لأن شهر رمضان ذو روحانية مميزة وله طقوسه الخاصة.
- كم ساعة من المقرر أن تقضيها وأنت تشاهدين شاشة التلفاز وتتابعين الأعمال الدرامية؟
- لا يوجد ساعات محددة، لكن سأكون حريصة نوعاً ما على مشاهدة عملي الوحيد (الناموس)، والذي شاركت فيه، لأقيم أدائي ونفسي.
- من الشخص الذي اعتدت على تواجده معك على المائدة الرمضانية، وافقته هذا العام؟ وماذا تقولين له؟
- من دون شك أمي والوالدي، وأدعو الله أن يجمعني بهما عن قريب، وأقول لهما (وحشتوني أوي).
- خلال الفترة الماضية في الحظر الجزئي والكل على حد سواء، هل تعلمت فنون الطبخ؟
- منذ أن بلغت 14 عاماً وأنا أطبخ، إذ إن والدتي كانت تضربني كي أقت معها في المطبخ وأتلم منها (لأنني راح أبقي ست بيت)، وللعلم أنا على استعداد أن أتولى المطبخ لجموعة يصل عددها 15 شخصاً من جميع ما لذ وطاب من المأكولات.
- هل الجلوس طويلاً في البيت دفعك لقراءة بعض الكتب؟ وما هو آخر كتاب قرأته؟
- أنا من محبي القراءة، إذ إنني لا أنفك عن ذلك في معظم أوقات الفراغ، وآخر ما قرأته كتابي (الأصل) و(شيفرة دانفشي) للكاتب دان براون، وأيضاً رواية (الجحيم) للكاتب نيبيل فاروق وغيرهما.



هند صبري: مسلسل "البحث عن علا" ليس جزءاً ثانياً من "عايزة أتجوز"

والعمل دراما وطنية من ملفات الخبرات العامة المصرية، من تأليف باهر دويدار وإخراج أحمد علاء الديب، و بطولة أحمد عز، ماجدة زكي، هشام سليم، نضال الشافعي، صلاح عبد الله، ندى موسى، محمود البزاوي، محمد عادل، خالد أنور، نور محمود، محمد جمعة، فيديرا، أحمد فؤاد سليم، يوسف عثمان، هاجر الشرنوبلي، مايان السيد، شيم الحسن، لاشينة لاشين، علي قنديل، ويسلط مسلسل "هجمة مرتدة" الضوء على عوالم خفية ويكشف المستور في فترة مهمة مرت على مصر والمنطقة العربية، حيث تنطلق أحداث المسلسل بداية من العام 2007.

قالت النجمة هند صبري، في تصريحات لـ "اليوم السابع"، إنها صورت عدداً من مشاهد مسلسلها الجديد "البحث عن علا" المقرر عرضه خلال الفترة المقبلة، مشيرة أن العمل ليس جزءاً ثانياً من مسلسل "عايزة أتجوز" كما اعتقد البعض، وأقدم فيه شخصية علا عبدالصبور نفس الشخصية التي قدمتها في مسلسل "عايزة أتجوز"، لكن تتحدث كيف غيرتها السنين، مثلما تغيرنا جميعاً. وأضافت العمل مسلسل اجتماعي بامتياز نحاول من خلاله شخصية علا رصد تغييرات اجتماعية، يمكن تكون طرأت في 10 سنوات الأخيرة، ويقدر خويج من المجازفة متحمسة جداً للعمل، ويستكشف العمل قصة الدكتورة



الوجه الشرير المخادع والخائن في "الاختيار 2"

محمد يونس: تلقيت تهديدات بعد ظهوري في المسلسل

قدم الفنان محمد يونس، شخصية الضابط الخائن المشق محمد البكاتوشي الذي نصب نفسه مديراً لأمن اعصام رابعة، كما ظهر بأحداث المسلسل، وقال في حوار مع "اليوم السابع": كل الشكر للمخرج بيتر ميمي، لأنه هو من رشحتني للدور، وأنا لم أعرف الشخصية التي أقدمها من قبل لكنني بعدما أسند الدور لي، بحثت ودرست تفاصيل الشخصية وكونت ملامح عامة للشخصية خارجياً وداخلياً وساعدني في ذلك بكل تأكيد ما كتبه السيناريست هاني سرحان وما تناقشت فيه مع المخرج بيتر ميمي حول أبعاد الشخصية وأحاسيسه الداخلية. وأضاف يونس: "وبالنسبة لتلقيت تهديداً بعد ظهوري في المسلسل من خلال رسائل على السوشيال ميديا وقالوا لي منتزئش وهنعمل فيك وهنسوي ولكن إذا كان كرد الجمهور لي هو ثمن لحب وطني أنا موافق، وأنا كتبت علي صفحتي: رحم الله الشهيد محمد مبروك، ولكن علق الناس علي صفحتي تعليقات كأني محمد البكاتوشي "حد غيرك يقول الكلام ده" وهكذا فالتناس صدقت بالفعل أنني البكاتوشي، فصدق الممثل وتعامله بطبيعية الشخصية تجعله مصدق من الجمهور وفي النهاية لا بد أن أقول: كل الفخر والعزة والتحية لأرواح الشهداء وأتمنى أن أكون عند حسن ظن المخرج وشركة الإنتاج وكل التحية والتقدير والشكر لكل المشاركين في هذا العمل".



الفكر

كشف المواد الغذائية المفيدة والضارة بالكبد



كشفت الدكتورة مارينا بليتييفا، أخصائية التغذية الروسية في حديث تلفزيوني عن المواد المفيدة لصحة الكبد والمواد الضارة له. ووفقاً للأخصائية، يجب قبل كل شيء إضافة المواد الغذائية الغنية بالبروتينات ذات نسبة دهون منخفضة، إلى النظام الغذائي، مثل لحم الدجاج والديك الرومي ولحم الأرانب. وتضيف، بما أن الكبد مسؤول عن تطهير الجسم من السموم، لذا يجب أن يتضمن النظام الغذائي الفواكه والخضروات، لأنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة تساعد على إصلاح الخلايا المتضررة. كما أن الحبوب غنية بالألياف الغذائية، التي تساهم في عملية تخلص الجسم من نواتج عملية التمثيل الغذائي.

وتنصح الخبيرة، باستخدام الزيوت النباتية، التي تساعد على تخفيض مستوى الدهون السيئة في الجسم، مثل زيت بذور الكتان، الذي يحتوي نسبة عالية من أوميغا3، وزيت عباد الشمس، الذي يحتوي على أوميغا6، وزيت الزيتون، الذي يحتوي على أوميغا9. وتضيف، يحتوي لحم الخنزير ولحم الضأن على دهون مشبعة أصلها حيواني، لذا يجب تناولها بكميات محدودة، خاصة إذا كان الشخص يعاني من مشكلات في الكبد.

علاج بسيط للشخير قد يقلل أيضاً من خطر الإصابة بالخرف!

وجد باحثون أن علاجاً بسيطاً ورخيصاً للشخير يمكن أن يقلل أيضاً من خطر الإصابة بالخرف بأكثر من الثلث.

ويبدو أن الأشخاص الذين يعانون من الشخير ممن تلقوا العلاج، والذي يسمى ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (CPAP)، يتمتعون بحماية أفضل ضد المرض المستعصم.

ويتضمن ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر ارتداء قناع ليلا متصلاً بجهاز بجانب السرير، يكلف حوالي 500 جنيه إسترليني، يضخ الهواء المضغوط في الحلق.

وهذا يمنع الأنسجة الرخوة في الحلق من الانهيار أثناء النوم. ويعتقد العلماء أن الجهاز قد يقلل من خطر الإصابة بالخرف من خلال زيادة إمداد الدماغ بالأكسجين.

ومن المعروف أن الشخير يرفع ضغط الدم وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية. وتشير بعض الدراسات إلى أنه إذا لم يُعالج، فإنه يزيد أيضاً من خطر الإصابة بالخرف.

وأراد باحثون أمريكيون في جامعة ميشيغان معرفة ما إذا كان علاج الشخير الثقيل، يعني تخفيف التعرض للإصابة بالخرف. وقاموا بتتبع 50000 مريض يعانون من توقف التنفس أثناء النوم قبل عام 2011.

ومن بين أولئك الذين أصيبوا بالخرف، قارنوا المرضى الذين تلقوا ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر مع أولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

وأظهرت النتائج، المنشورة في مجلة Sleep، أن أولئك الذين استخدموا الجهاز بين الحين والآخر كانوا أقل عرضة بنسبة تتراوح بين 20% و30% للإصابة بمرض الزهايمر، أو أي شكل آخر من أشكال الخرف، وبين أولئك الذين يرتدون القناع كل ليلة، انخفض الخطر بنسبة 35%.

وقالت الدكتورة جاليت ليفي دونيتز، التي قادت الدراسة: "وجدنا ارتباطاً مهماً بين ضغط المسالك الهوائية الإيجابي المستمر وانخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر وأنواع أخرى من الخرف. ويمكن أن يكون وقائياً لأولئك الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم".

ورحبت الدكتورة روزا سانشو، من مركز أبحاث الزهايمر بالمملكة المتحدة، بالدراسة لكنها شددت على أنها لم تثبت أن الشخير الشديد والنوم المتقطع يسببان الخرف بالفعل.



عاملة تحصد الورود في حقل بمدينة قلعة مغونة في وسط المغرب بولاية تنغير في جبال الأطلس. ا ف ب

قرأت لك

البردقوش

يقول الدكتور السيد حماد، أخصائي التغذية العلاجية بالمعهد القومي للتغذية، بالقاهرة، إن البردقوش من الأعشاب الطبية المفيدة، فهو يحتوي على بعض العناصر الغذائية مثل الكالسيوم والحديد ومضادات الأكسدة.



وأشار إلى أن هناك فوائد صحية عديدة ومفيدة لصحة الإنسان من تناول البردقوش سواء كمشروب ساخن أو بارد ومنها، أنه يساعد على تحسين أداء الجهاز الهضمي من خلال زيادة إفراز إنزيمات هضمية، ويساعد في تقليل حدوث الإمساك، ويعمل كمطهر ومضاد للبكتيريا والفطريات، ويساهم في تخفيف الأرق والقلق نظراً لاحتوائه على العديد من المهدئات ومضادات الاكتئاب الطبيعية، ويساعد في تخفيض الضغط بالدم، ويساهم في تقوية عضلة القلب، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية وتخفيض نسبة الكوليسترول بالدم.

ينصح بتناوله للنساء فترة الدورة الشهرية لفوائده في تنظيم هرمونات الأنوثة والتي تساعد في تنظيم الدورة الشهرية.

سؤال وجواب

•• ما معنى كلمة اوزي

الأوزي هي ذكور الحملان التي بلغت من العمر اربعة اشهر وكثيراً من الناس يفضلون شرائها عند هذا السن للحمها الجميل الطري اللذيذ

•• ما معنى كلمة يونسكو؟

اليونسكو هي اختصار لاسم منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة وهي واحدة من الهيئات العديدة التابعة للأمم المتحدة

•• لماذا توجد اغنام ذات ذيل سمين؟

هذه الاغنام تنتشر سلالاتها في آسيا خاصة وشمال افريقيا فتجد ان لها اذيال سمان لأنها تحتزن الدهن في هذا الذيل مثل الجمل تماماً حتى ان هناك رعاة للأغنام يريحون اذيال اغنامهم على صنابير خشبية او عربات صغيرة من شدة ثقلها

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الشبيهة
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه

قصة الضفدع المسكين

سأل علي امه: لماذا يا امي تنفثق الضفادع ليلا بذلك الصوت الحزين لكنها تسكت في النهار ولا يكاد يسمع لها صوت فقالت الام سأحكى لك: لقد خلق الله الضفدع بدون رقبة وسبحانه في خلقه وكانت الضفادع تنفثق بصوت عال حزين منذ ان تستيقظ وحتى تمام بدون ان تنظر هنا او هناك او للأعلى بل للأسفل فقط وتقلق الجميع حتى جاء يوم وقف فوق الشجرة كروان واخذ يصيح بصوته الجميل فسمعت الضفدعة واخذت تنفثق بصوتها الحزين المزعج العالي وكأنها تعترض على ندائه الجميل فصاح الكروان: مالك ايها الضفدعة حزينة فقالت لماذا لا اكون حزينة اعيش في ضفة نهر وسط الطين والوحل والماء العكر ولا ارى غير ديدان صغيرة واسماكاً ضئيلة يخافني الاطفال ولا يلعبون معي فقال الكروان ايها المسكينه ارفعي رأسك عاليا وحاولي ان تنظري حولك .. انظري لخلق الله انظري لهذا الجمال الشجر البديع والازهار الرائعة والجو الصحو وشمي هذه الرائحة رائحة الحشائش الخضراء الندية واسمعي هذه الاصوات العصفير والطيور كلها تغرد ترفق والاطفال صوتهم ملائكي يلعبون ويمرحون تشاركهم اشعة الشمس الذهبية: هذا كله جمال من صنع الخالق الدنيا جميلة فلا تقسدي جمالها بحزنك وعندما رأيت الضفدعة كل ذلك وسمعت ماقاله الكروان سكتت عن النقنقة وهي في عجب من كل ماحولها فلم تعط نفسها ولو مرة واحدة فرصة لتعرف ما حولها ومنذ ذلك الحين باتت الضفدعة تسكت في النهار لتستمتع بجمال الدنيا وتلهو معها ثم تتذكر همومها في الليل فتنفثق حزينة .

مساحة للتلوين

