

سكيور لاستقدام العمالة
Secure Manpower Recruitment
أبوظبي

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استخدام الخدمات
جودة عالية - استقدام سريع - اجراءات فورية

الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سيريلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنجلاديش	يوغندا

أبوظبي
طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546
whatsapp now
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 10:00 حتى الجمعة عطلة

منوعات الفول

الوطن
نوفر الخدمات والطريات والطباخان
وكافة اهلن من مختلف الجنسيات

050 1171135
02 622 4444

ابوظبي - الخالدية

كما يمكنكم الإختيار عبر موقعنا الإلكتروني
www.alwatanmanpower.com

الأحد 18 فبراير 2018 م - العدد 12253
Sunday 18 February 2018 - Issue No 12253

أزياء سنترل تنعم بسحر

خطيبة الأمير هاري
شاركت أزياء سنترل الكندية في أسبوع لندن للموضة هذا العام وللمرة الأولى بعرض خاص استفاد من ارتباط الاسم التجاري الفاخر في الأونة الأخيرة بالمشكلة ميجان ماركل خطيبة الأمير البريطاني هاري. ويؤدي أحياناً اختيار أفراد الأسرة المالكة في بريطانيا لاسم تجاري بعينه في عالم الأزياء إلى زيادة مبيعاته. وحظت سنترل بهذه الفرصة عندما ظهرت ماركل وهي ترتدي أحد معاطف الشركة خلال قداس عيد الميلاد حضره أفراد العائلة المالكة في نورفولك بانجلترا في ديسمبر كانون الأول. ووصفت بعض وسائل الإعلام البريطانية الأضواء التي سلطت بكثافة أكبر على سنترل بأنها "تأثير ميجان" في إشارة إلى المشكلة التي شاركت في بطولة مسلسل سوتس. وقالت بويانا سنترل مؤسسة العلامة التجارية ومديرة التصميمات في سنترل لرويتز خلال عرض الأزياء يوم الجمعة "تأثير ميجان ماركل حقيقي بالتأكيد. منذ أن ارتدت المعطف ذا الياقة الكبيرة باللون البيج يوم عيد الميلاد نقد المعطف في لمح البصر وتلقينا عددا هائلا من الطلبات بعد ذلك. كنا نشحن موريم بولاية جميع أنحاء العالم".

اختنق العمال بحفرة التصريف
أعلنت الشرطة الهندية أن 7 عمال قتلوا اختناقاً خلال قيامهم بتنظيف حفرة تصريف تحت الأرض في مزرعة للدواجن جنوبي البلاد. وقال نائب قائد الشرطة، تشودساري، إن الوفيات وقعت الجمعة في قرية موريم بولاية أندرا براديش. وعقب دخول العامل الأول إلى حفرة الصرف الصحي، استغاث طالباً المساعدة لمواجهة صعوبات التنفس. وقال تشودساري إن العمال الثمانية الآخرين نزلوا الحفرة لمساعدته، مضيفاً أن 4 أشخاص توفوا على الفور، فيما توفي 3 آخرون في وقت لاحق في المستشفى.

أزياء سنترل تنعم بسحر

خطيبة الأمير هاري
شاركت أزياء سنترل الكندية في أسبوع لندن للموضة هذا العام وللمرة الأولى بعرض خاص استفاد من ارتباط الاسم التجاري الفاخر في الأونة الأخيرة بالمشكلة ميجان ماركل خطيبة الأمير البريطاني هاري. ويؤدي أحياناً اختيار أفراد الأسرة المالكة في بريطانيا لاسم تجاري بعينه في عالم الأزياء إلى زيادة مبيعاته. وحظت سنترل بهذه الفرصة عندما ظهرت ماركل وهي ترتدي أحد معاطف الشركة خلال قداس عيد الميلاد حضره أفراد العائلة المالكة في نورفولك بانجلترا في ديسمبر كانون الأول. ووصفت بعض وسائل الإعلام البريطانية الأضواء التي سلطت بكثافة أكبر على سنترل بأنها "تأثير ميجان" في إشارة إلى المشكلة التي شاركت في بطولة مسلسل سوتس. وقالت بويانا سنترل مؤسسة العلامة التجارية ومديرة التصميمات في سنترل لرويتز خلال عرض الأزياء يوم الجمعة "تأثير ميجان ماركل حقيقي بالتأكيد. منذ أن ارتدت المعطف ذا الياقة الكبيرة باللون البيج يوم عيد الميلاد نقد المعطف في لمح البصر وتلقينا عددا هائلا من الطلبات بعد ذلك. كنا نشحن موريم بولاية جميع أنحاء العالم".

المراسلات: ص.ب 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

لن تصدق ماذا يفعل في جسمك؟

تعرفوا على معجزات فوائد الفول الأخضر لجسم الإنسان

الفول الأخضر هو نبات من نوع البقوليات وموطنه الأصلي اسيا الوسطى ، تشبه ثمار الفول الاخضر القرن ويوجد بداخل الثمار حبوب الفول ،

الايخضر الصالحة للاكل ، يبدء موسم حصاد الفول الاخضر بداية من شهر ابريل وحتى شهر يونيو ، يعد الفول مصدر غني بالعناصر الغذائية حيث يحتوي على البروتينات والالياف والفيتامينات مثل فيتامين أ، فيتامين ج ، فيتامين ب ، كما يحتوي على

العديد من المعادن مثل الفسفور والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم لذلك يعد الفول غذاء متكامل وصحي يمد الجسم بالطاقة و العناصر الغذائية الهامة. ويؤكل الفول الاخضر طازجا او فول نابت او يطبخ مع الليمون واللحم ، ووجبة الفول الاخضر تعوض الانسان عن وجبة من اللحم.

فوائد الفول الأخضر الصحية

صحة القلب : تحتوي قشرة الفول على بعض الفيتامينات والمواد التي تعمل على تقليل نسبة الكوليسترول الضار في الدم بنسبة 20 في المائة وبالتالي يساعد على الحفاظ على الشرايين والأوعية الدموية والوقاية من الأزمات القلبية وأمراض القلب المختلفة كما يساعد الفول في الحفاظ على مستوى ضغط الدم .

يساعد في تخفيف الوزن : يحتوي الفول على كمية جيدة من البروتين والالياف. وتشير الدراسات إلى أن الألياف والبروتين تساعد في الشعور بالشبع لفترة أطول. ½ كوب من الفول المسلوق يعطي فقط 95 سعرة حرارية.

قيمة غذائية عالية : الفول هو كنز كبير من المعادن المتنوعة والفيتامينات مثل المغنسيوم والبوتاسيوم والحديد والنحاس والفسفور وفيتامين B1، والنيامين. ¼ كوب من الفول يحقق 10% إلى 19% من الجرعة اليومية الموصى بها من هذه المواد. في حين أن فيتامين B1 ضروري لسير العمل العادي للنظام العصبي المركزي، والنحاس يلعب دورا حيويا في تقوية المناعة و يعطيك عظام مرنة وقوية. المغنسيوم والفسفور ضروري للحفاظ على الصحة و يحافظ على مستويات ضغط الدم والعظام. في حين أن الحديد يساعد على نقل الأكسجين.

مصدر جيد لحمض الفوليك و المنغنيز : الفول هو مصدر جيد من المنغنيز وحض الفوليك. في حين أن الأول يلعب دورا أساسيا في البروتين والتمثيل الغذائي للكربوهيدرات، ويعرف حمض الفوليك لازما لصحة القلب، والحصانة، وتركيب كريات الدم الحمراء.

يساعد في مكافحة الاكتئاب : يمكن للفول أن يساعد في مكافحة الاكتئاب ووفقا للدراسات التي أثبتت بأن الفول غني بالدوبامين الأحماض الأمينية، ويمكن أن تفعل المعجزات في تحسين المزاج، وبالتالي تساعد في التخفيف من وطأة الاكتئاب.

جيد للنساء الحوامل :

النساء الحوامل بحاجة إلى الحديد والكالسيوم . الفول هو الغذاء المثالي الذي يمكن للمرأة أن تتمتع بتناوله أثناء الحمل والرضاعة. في حين أن الفول يحتوي على 14% من الحديد، ومن المعروف أيضا أنه يقدم كمية كافية من الكالسيوم.

علاج مرض باركنسون : الفول من المصادر الجيدة لليقودوبا. يقودوبا هو نفس المادة الكيميائية التي يمكن أن تجدها في الأدوية المستخدمة لعلاج مرض الشلل الرعاش. في حين أن كمية هذه المادة الكيميائية يمكن أن تختلف تبعا لنوع الفول، و 3 أونصات من الفول الطازج يحتوي على حوالي 50 ملغ إلى 100 ملغ من هذه المادة الكيميائية.

مصدر جيد من فيتامين C : الفول مصدر جيد من فيتامين C، وهذا الفيتامين، كما تعلمون جميعا، هو أحد مضادات الأكسدة القوية جدا. طبيعة مضادة للأكسدة من فيتامين C تساعد في تقضاء على الجذور الحرة ، و يمكن للجذور الحرة أن تؤدي إلى ظهور الشيخوخة المبكرة مثل الخطوط والتجاعيد، وأنواع مختلفة من السرطانات، وحتى تضعف الجهاز المناعي. 100 غراما من حبوب الفول تعطيك 1.4 ملغ فيتامين C. يحافظ على توازن السوائل في الجسم كونه مصدر جيد للبيوتاسيوم يمكنك دائما الاعتماد على تناول الفول للحفاظ على التوازن في مستويات الحموضة في الجسم. مستويات كافية من البيوتاسيوم ضرورية لسير خلايا الجسم طبيعياً، وضربات القلب، وعمل العضلات.

تحفيز النمو : يعتبر الفول من أكثر النباتات الغنية بمادة الدوبامين التي تعمل على تحفيز هرمون النمو الذي يزيد من كثافة العظام والطول وبناء العضلات ونمو الأطفال بشكل صحي ، ولا يقتصر هرمون النمو

على الاطفال فقط بل هو هام للرجال والسيدات حيث يعمل على الوقاية من هشاشة العظام ومكافحة الشيخوخة وعلامات تقدم السن وزيادة نسب الخصوبة والتجديد خلايا البشرة و كسابها التضارة والحيوية والوقاية من مرض باركنسون . تنظيم السكر : يحتوي الفول على الالياف ونسبة كبيرة من البكتين الذي يعمل على منع ارتفاع نسبة السكر في الدم خاصة بعد تناول الطعام ، كما يساعد الفول على دخول الانسولين إلى الخلايا وطرده الجلوكوز من الدم لئتم استخدامه كوقود للجسم ، لذلك يعد الفول وجبة مثالية لمرضى السكري . علاج الامساك : تحتوي قشرة الفول على الألياف والفيتامينات التي تعمل على التخلص من الإمساك كما يعمل الفول الأخضر علي تطهير المعدة والتخلص من المواد الضارة، كما يعمل ايضا على التخلص من السوائل الزائدة وادار البول، كما يعمل على مقاومة الإجهاد والتوتر الذي يمكن ان يؤدي للإمساك ومنع الجسم النشاط والحيوية . حماية الجنين : يحتوي الفول على حمض الفوليك الذي يعمل على انقسام الخلية وتخليق الحمض النووي اذا تم تناوله بجانب فيتامين B12 ، كما يعمل حمض الفوليك على تجنب حدوث تشوهات والعيوب الخلقية للجنين ، لذلك يعد الفول الأخضر أو الفول المدس وجبة مثالية للمرأة الحامل .

أضرار الفول الأخضر

مضر للذين يعانون من اضطرابات في المعدة وعسر الهضم.

مرض التفول وهي ما يسمى بتفول الدم اي انخفاض الجلوكوز في الكريات الحمراء. ففي حال تناول المرضى المصابون بمرض التفول للفول فيمكن ان يحدث فقر دم حاد.

ساعد زوجتك في البيت من أجل صحتك

تؤكد الكثير من الإحصائيات أن نسبة الرجال الذين يساعدون زوجاتهم في الأعمال المنزلية لا تزال ضعيفة رغم أنهم يعملون أيضاً خارج البيت. ومؤخراً كشفت نتائج جديدة قام بها باحثون في معهد "ليبنيز" للبحوث الوقائية وعلم الأوبئة في برلين أن ذلك التفاوت يستمر أيضاً في فترة التقاعد.

وتقضي النساء اللواتي تتجاوز أعمارهن 65 عاماً في المتوسط حوالي خمس ساعات في الأعمال المنزلية مقابل ثلاث ساعات للرجال. واستندت الدراسة الجديدة إلى بيانات 36 ألف شخص من كبار السن من أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. وحسب الدراسة تقضي النساء المسنات في النظفي والتنسيق والنظافة 220 دقيقة يوميا، مقابل 90 دقيقة للرجال. ويقضي الرجال 70 دقيقة يومياً في العمل بالحديقة أو الإصلاحات أو الاعتناء بالحيوانات المنزلية، مقابل 40 دقيقة لدى النساء.

وبعد جمع البيانات حاول الباحثون معرفة تأثير العمل داخل البيت على صحة المشاركين في الدراسة، وخلصوا إلى أن الرجال الذين يساعدون في الأعمال المنزلية يشعرون بأنهم في صحة جيدة، مقارنة مع الذين لا يفعلون ذلك. وبالنسبة للباحثين فإن ذلك الشعور لا علاقة له بعدد ساعات النوم.

ويبرر خبراء اللياقة البدنية التأثير الإيجابي للمساعدة في الأعمال المنزلية بأنه يدفع الشخص للحركة والقيام بنشاط بدني. ويشدد الخبراء على الفعول الإيجابي للحركات التي يقوم بها المرء أثناء الكتنس أو صعود الدرج مع سلة غسيل مثلا.

تحذير عالي من تسريع عمليات الولادة

دعت منظمة الصحة العالمية الطواقم الطبية والقابلات إلى الحد من إجراء تدخلات من شأنها تسريع الولادة، ما لم يكن هناك مخاطر حقيقية من المضاعفات.

وحذرت المنظمة، حسبما أوردت صحيفة "الغارديان" البريطانية، من أن كثيرا من النساء لا يخضن تجربة الولادة الطبيعية التي يردنها.

وأصدرت المنظمة دليلا إرشاديا جديدا يسقط إرشادات سابقة استمرت عقودا، ويحتوي الدليل الجديد على 15 توصية بشأن معايير رعاية الحوامل.

واعتبرت أن المعيار الذي تعتمد المستشفيات لتسريع الولادة، بتמיד عنق الرحم أقل من 1 سم في الساعة يمثل خطرا، قائلة إن الإرشادات القديمة ربما تكون غير واقعية بالنسبة للنساء وغير دقيقة، وقد تؤدي إلى نتائج سلبية على العملية.

واستعرضت "الصحة العالمية" السبل التي تتبعها المستشفيات لتسريع الولادة، مثل منح الأمهات حقن "الأوكسيتوسين" أو اللجوء إلى ما يسمى "التحذير فوق الجافية"، وهي حقنة توضع في الظهر لإيقاظ الشعور بالألم، أو العمليات القيصرية التي تنتزاد باستمرار.

وقال مدير الصحة الإنجابية والبحوث في منظمة الصحة العالمية، إيان إسكوب، إن كثيرا من الأمهات يريغن في أن تكون الولادة الطبيعية خيارا لوضع مواليدهن دون أن أي تدخل طبي.

وتابع : " حتى لو كان التدخل الطبي مطلوبا أو ضروريا، فإن إشراك المرأة الحامل أمر هام في اتخاذ القرارات بشأن الرعاية التي تتلقاها.."

وتقول منظمة الصحة العالمية إن 140 مليون ولادة تحدث سنويا، معظمها غير معقدة، لكن نسبة متزايدة من النساء يتعرضن لتدخلات طبية غير ضرورية وغير ملائمة باسم "تجنب المخاطر".

وأضاف أن معدل عمليات الولادة القيصرية مرتفع للغاية.

ما دلالة رؤية شخص ما في الحلم بشكل متكرر؟

تعتبر الأحلام بتنوعها من أكثر الأمور المحيرة التي لم يجد العلماء تفسيراً منطقياً للكثير منها، إلا أن أحد أكثر الأحلام التي تسبب الحيرة هي تلك التي تتكرر باستمرار.

وعادة ما تتكرر رؤية شخص ما في الحلم بشكل يثير السعادة لدى البعض والقلق لدى البعض الآخر، فما تفسير هذا النوع من الأحلام؟

بحسب الأخصائي النفسي جون ماير إيث، فإن سبب رؤية الشخص بشكل متكرر في المنام لا يدل على أنه سيكون جزءاً من حياتك كما يظن الكثيرون. يمكننا تشبيه العقل بالكمبيوتر، إلا أن الفارق بينهما هو أن العقل لا يمكن إقفاله وإيقافه مثل الكمبيوتر.

وأضاف الدكتور ماير: عند الخلود للنوم لا يتوقف العقل عن العمل، بل يستمر بالعمل، وترمز رؤية شخص ما بشكل متكرر في الحلم إلى الإجهاد أو القلق الذي نمر به في أوقات معينة من النهار، ويتكرر هذا القلق على شكل شخص ما في الحلم حتى يزول سبب القلق في الواقع.

وبحسب الدكتور ماير، فإن تكرار رؤية شخص ما يمكن أن يتوقف عند حل المشكلة المتسببة بالقلق والتوتر، وعندما سيقوم العقل باستبدال الشخص بأخر قد يرمز لحالة أخرى نعيشها في الواقع.

ويصنع الدكتور ماير أولئك الذين يعانون من أحلام مزعجة بالتخلص من مشاكلهم والتفكير بشكل إيجابي حيال حياتهم، للتخلص من تلك الأحلام أثناء النوم، وفق ما ورد في صحيفة ميرور البريطانية.

الإمساك .. متى يستدعي استشارة الطبيب؟

قال البروفيسور الألماني فولفجانج فيشباخ إن الإمساك يعد من المتاعب الشائعة، خاصة مع التقدم في العمر. موضحاً أنه يتم وصف الإمساك بالمرز في حال المعاناة منه لمدة تزيد عن 12 أسبوعاً في غضون 6 أشهر، وبمعدل تبرز أقل من 3 مرات أسبوعياً أو إذا كان البراز صلباً بشكل غير معتاد.

وأضاف اختصاصي أمراض الجهاز الهضمي أنه إذا لم يكتشف الطبيب سبباً خطيراً للإمساك، فيمكن في بادئ الأمر مواجهته من خلال تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة، مع تخصيص وقت كاف لتناول الطعام، بالإضافة إلى ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية.

وفي حال استمرار الإمساك رغم هذه التدابير، فيجب حينئذ اللجوء إلى العلاج الدوائي.

فيسبوك تواجه غرامة بـ125 مليون دولار

هددت محكمة بلجيكية شركة فيسبوك بغرامة تصل إلى 100 مليون يورو (125 مليون دولار) إذا استمرت في مخالفة قوانين الخصوصية من خلال تتبع الناس على مواقع طرف ثالث.

وفي قضية رفعتها هيئة مراقبة الخصوصية في بلجيكا، قضت المحكمة أيضاً بأنه يتعين على فيسبوك حذف جميع البيانات التي جمعها بشكل غير قانوني عن المواطنين البلجيكين بما في ذلك الأشخاص غير المستخدمين لفيسبوك بأنفسهم. وقالت شركة فيسبوك التي سيتم تغريمها 250 ألف يورو يومياً أو ما يصل إلى 100 مليون يورو إذا لم تمتثل مع حكم المحكمة، في بيان إنها سوف تستأنف الحكم.

وقالت المحكمة إن مجموعة التواصل الاجتماعي تستخدم طرقاً مختلفة لتعقب سلوك الأشخاص عبر الإنترنت إذا لم يكونوا على الموقع الإلكتروني للشركة من خلال وضع ملفات تعريف الارتباط ونقاط غير مرئية على مواقع طرف ثالث.



برعاية شما بت محمد بن خالد آل نهيان

25 مدرسة و 300 طالب وطالبة يشاركون في معرض العين تبتكر



شاركت فيه مدرسة الجاهلي الثانوية للبنات ومدرسة أم الإمارات العين الثانوية للبنات إضافة إلى مدرسة الطليعة للتعليم الأساسي والثانوي بنات برامج، ومدرسة الزايدة للتعليم الثانوي بنات. كما حرصت مدرسة السارية بسويحان على تقديم عرض مسرحي عن الروبوت إلى جانب حرص مدرسة المبادئ للتعليم الأساسي والمختار على تقديم عرض مسرحي بعنوان "ابتكر" وقدمت مدرسة محمد بن خالد للتعليم الأساسي عرض مسرحي بعنوان (أم الإمارات) إضافة إلى العرض الذي قدمته مدرسة جزيرة أبوظبي العالمية بعنوان "أنا أحب الإمارات". وجاءت مدرسة النشء الصالح الخاصة لتقديم عرض مسرحي بعنوان "أمر يا بن خالد" وكان عرض وطني-إضافة إلى البوابة ليكون هو ختام العروض والفقرات المسرحية والفنية والذي قدمته مدرسة طارق بن زياد للتعليم الأساسي.

كما سعت جامعة الإمارات التي تبني الابتكار الذي قدمته مدرسة البادية والخاص بتحويل الغازات، كما قدمت مدرسة أم الفضل جهاز إنباز في كرسي متحرك- وقدم الطالب جورج عبد الله من مدرسة أم الإمارات مجسم لطائرة إنقاذ وكأنه بهذا الابتكار أراد أن يتيه إلى أهمية هذه الطائرة في المشاركة في إنقاذ الكثيرين. ولم تتوقف الابتكارات عند هذا الحد بل قدمت مدرسة أم أيمن بنت ثعلبة، كما قدمت نفس المدرسة مشروع للروبوتات يمكن أن يساهم في حمل الأشياء الثقيلة إضافة إلى ربات يساهم في تسليط الأطفال والقيام بدور الأم البديلة ومن نفس المدرسة قدمت الطالبة زينب الزعبي معجون طبيعي صحي لألعاب الأطفال يحتوي على مواد طبيعية. كما حرصت مدرسة الجاهلي على تقديم نموذج للتحكم الذكي وقد حرصت الطالبات ومهمن مديرة المدرسة إيمان جلال على تقديم الشرح الوافي لهذا النموذج- وكان مدرسة السعادة مشاركة من خلال ماكينة السحب الكهربائي، كما قدمت مدرسة الزايدة نماذج للرسم من خلال برنامج "سكراتش"، كما كان لروضة الهلال مشاركة من خلال سيارة الدفع الرباعي- وبادرت مدرسة ناهل بتقديم ابتكار عبارة عن "مكتسنة" بحجم صغير. ومن مدرسة العين قدم المتبرك عبد الله الظاهري مجموعة من الابتكارات تدور جميعها حول التحكم باستخدام الحساسات. وقدمت مدرسة ذات السلاسل مجسم مصغر لمن المستقبل تعتمد على الطاقة النظيفة، وبادرت مدرسة المبادئ بتقديم

جانب رانيا محمد من مدرسة الجاهلي- وعاطف عرفة من مدرسة العين- وفاطمة الشامسي- وذيبيان- من نادي ضباط الشرطة. الإبداعات التي تجاوز عددها مائتي مشروع ابتكاري تنوعت لتحتل مكانة مميزة في نادي ضباط شرطة العين الذي استضاف المعرض- ليكون من بين الابتكارات مشروع الشرطة الأمنية الذي قدمته مدرسة أم الإمارات حيث حرصت الطالبات على تقديم شرح لهذه التجربة التي تساهم في حماية الكثير من الأطفال وكانهم أرادوا بهذا أن يقولوا ان ابتكاراتهم ليست بعيدة عن قضايا مجتمعهم بل هم الكثرين- كما كان للطاقة البديلة وهي حديث العالم حاليًا مساحة في هذا المعرض من خلال مدرسة الطليعة حيث حرص المشاركون على تقديم نموذج لمتنزه يعتمد على هذه الطاقة وكانهم أرادوا من خلال هذا أن يقولوا لكل من حضر أننا حاضرون بكل قوة بأحد ما توصل إليه العلم- وبعد كل هذا كانت الروبوتات هي علامة مضيئة أخرى لتحديات العصر. حيث قدمت طالبات مدرسة السارية نماذج متنوعة من هذه التطبيقات- وتتواصل الابتكارات لتقدم مدرسة الخليل الدولية الخاصة ابتكارًا خصص لكبار السن لمساعدتهم على تذكرهم بمواعيد الدواء الخاص بهم وبهذا كان لهذا الفئة مكانة في ذهنهم ومن قبل هذا مكانة في ذهنه وتفكير الأبناء- كما قدمت مدرسة النشء الصالح مجموعة من الابتكارات لاستحسانا من الحضور. لم تقتصر المعرض على هذا حيث تمت الإشارة إلى طالبات حصلن على جوائز عالية منهن الطالبة هناد الهناتي من مدرسة جزيرة أبو ظبي العالمية.

منوعات

الفكر

22



إصلاحية العين تؤهل 457 نزيلًا العام الماضي

استفاد 457 نزيلًا ونزيلة في إدارة المؤسسة العقابية والإصلاحية في العين من البرامج التأهيلية بالمؤسسة في العام الماضي، فيما بلغ عدد المسلمين الجدد 19 من مختلف الجنسيات. وقال المقدم علي الكندي مدير الإدارة إن البرامج التأهيلية والتدريبية شملت مجالات التجارة والحياطة والرسم والأشغال اليدوية الهادفة بهدف تنمية مهاراتهم وتعزيز ثقتهم في أنفسهم وخروجهم من المؤسسة بعد قضاء مدة محكوميتهم بخبرات عملية تساعدهم في الحصول على وظائف في سوق العمل واندماجهم في المجتمع وضمان عدم عودتهم للجريمة مرة أخرى. وذكر أن الإدارة شاركت في مختلف الفعاليات والمناسبات الوطنية بأجنحة لعرض وبيع منتجات النزلاء مشيرًا إلى أن مجموع الأنشطة والمبادرات المنفذة في العام الماضي بلغت 61105 شملت الثقافية والرياضية والمحاضرات الدينية، فضلًا عن توفير رعاية صحية شاملة للنزلاء.



ورشة عمل بعنوان طريقة استخدام معدات التصوير الرقمية في جامعة الإمارات

تحت رعاية كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ممثلة في مبادرة الشراكة المجتمعية والنادي الإعلامي- نظم منير رمضان ورشة عمل حول " طريقة استخدام معدات التصوير الرقمية" بإشراف الدكتورة بدرية الجنيبي المشرف العام على مبادرة الشراكة المجتمعية والنادي الإعلامي. حيث تحدث منير رمضان عن معدات التصوير والتقنيات الحديثة المستخدمة في وسائل الإعلام وكيفية استخدام الطلبة للمعدات منها الكاميرات الفوتوغرافية وكاميرات الفيديو الحديثة. وأشار منير إلى تكلفة هذه المعدات والتي تتراوح أسعارها من 10 آلاف إلى 31 ألف درهم تبعًا لخصائصها ومميزاتها. شارك في الورشة 20 طالبًا بمختبر الإبداع الإعلامي في كلية الطلاب حيث تضمن عرض فيديو عن هذه المعدات المستخدمة.

نظمتها مدينة الشيخ خليفة الطبية دورة التصوير بالموجات الصوتية في العناية المركزة

أقامت مدينة الشيخ خليفة الطبية إحدى منشآت شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" بالتعاون مع الجمعية الأمريكية لطب الحالات الحرجة دورة تدريبية تستهدف أطباء الرعاية المركزة حول أساسيات الموجات الصوتية وتطبيقاتها المختلفة في مجال الحالات الحرجة. وقد حضر هذه الدورة التدريبية العالمية والمعتمدة 40 طبيبًا من داخل الدولة وخارجها، وشارك في تقديم الدورة 14 مدربًا عالميًا برئاسة البروفيسور الأمريكي مارك هاملين رئيس شعبة الموجات الصوتية للجمعية الأمريكية للحالات الحرجة وأستاذ بجامعة فيرمونت في الولايات المتحدة والدكتور أحمد رضا طه مدير الدورة التدريبية واستشاري العناية المركزة في مدينة الشيخ خليفة الطبية، وتعد هذه الدورة التدريبية سنويًا تحت إشراف قسم الحالات الحرجة بمدينة الشيخ خليفة الطبية. وتدريب هذه الدورة الأطباء على استخدام الموجات الصوتية في متابعة وتشخيص الحالات الحرجة في أقسام العناية المركزة والطوارئ ويستخدم المتدربون فيها تقنية التفاعل المرئي حيث يتسنى للمشاركين استخدام أجهزة إلكترونية للتفاعل مع الأسئلة والتفاعل مع المدربين. وقال الدكتور أحمد رضا طه، "تطرح هذه الدورة التدريبية للمرة الثالثة في مدينة الشيخ خليفة الطبية، وتعد أبوظبي المكان الوحيد خارج الولايات المتحدة الأمريكية الذي يقدم هذا التدريب التخصصي لرفع كفاءة الأطباء في استخدام التقنيات الحديثة للموجات الصوتية. إن هذه الدورة جزء من تدريب الكفاءة المعتمد من الولايات المتحدة الأمريكية، وستطرح الدورة المتقدمة في شهر إبريل المقبل وبعد اجتياز التدريب في الدورتين يمكن للمتدربين التقدم لامتحان الكفاءة في الموجات الصوتية في الرعاية الحرجة وهي شهادة معتمدة دوليًا.

فعاليات المشي تنطلق غدا في كافة إمارات الدولة تحت رعاية أم الإمارات

أبوظبي التقني ينظم حملات ناجحة للتوعية الصحية في مراكز التسوق بأبوظبي والعين

وأضاف سعادة مبارك الشامسي فقال "كما أن الأداء الرافعي لطالبات كلية فاطمة للعلوم الصحية، في إجراء مختلف الفحوصات الطبية باستخدام أحدث التقنيات، يعطي لآباء الدولة، الصورة الحقيقية والرابعة للخصائص الصحية والطبية التي تدرسها والمواطنات في الكلية، وهي درجة الدبلوم العالي والكالوريوس في خمسة برامج صحية متميزة وهي علوم التمريض، والعلاج الطبيعي، والتصوير الشعاعي والتصوير الطبي، والطوارئ الصحية "الإسعاف"، وذلك في أقر الكلية بأبوظبي والعين، ومنطقة الظفرة، فيما يقتصر فرع عجمان على علوم التمريض فقط، وهو الأمر الذي أثار انتباه جمهور مراكز التسوق، ويشجع الشباب على الانضمام إلى هذه المسارات والتخصصات الطبية وإضافة إلى إعطاء السيدات لآثار توطئة القطاع الصحي بالدولة بكل ثقة". وأشار مدير عام مركز أبوظبي لتعليم والتدريب التقني والمهني إلى أن فعاليات المهرجان ستتواصل في أبوظبي، ومختلف إمارات الدولة تبعًا خلال الأيام القادمة وحتى 22 مارس المقبل وذلك بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، ونخبة من المؤسسات الحكومية والخاصة المتخصصة، مؤكداً ثقته في حرص المواطنين والمقيمين على الحضور والمشاركة بما يضمن بناء قاعدة جماهيرية قوية وقادرة على المساهمة في تحقيق المصلحة العليا للوطن والمجتمع بشكل عام.



والضغط وغيرها من الفحوصات التي لاقت إقبال كبير من نحو خمسة آلاف مواطن ومقيم خلال يومي الخميس والجمعة الماضيين. وقال سعادة مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني أن المهرجان يأتي في إطار برامج "أبوظبي التقني لتنفيذ توجيهات القيادة الرشيدة وفق إستراتيجية متقدمة غايتها الأساسية الارتقاء بالمنظومة الصحية، والوعي الصحي

تحت رعاية سمو الشيخة فاطمة بنت مبارك الرئيس الأعلى لمؤسسة التنمية الأسرية رئيسة الاتحاد النسائي العام، يواصل مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، نجاح كبير لفعاليات الدورة السابعة من مهرجان المرح للصحة واللياقة 2018 التي ينظمها "أبوظبي التقني" خلال الفترة من الأول من فبراير الجاري وحتى 22 مارس المقبل، بمختلف إمارات الدولة، حيث تنطلق "فعاليات المشي" في العاشرة من صباح غد الإثنين 19 فبراير الجاري، في عشرة مواقع ترفيهية بالدولة وهي كورنيش أبوظبي، وكورنيش الممزر بدبي، وممشى جزيرة العلم في الشارقة، وكورنيش عجمان، والنجيرة، وكورنيش القواسم في رأس الخيمة، وسارية العلم في أم القيوين، والمجزرة الخضراء بالعين، والحديقة العامة بجزيرة دنا، والحديقة العامة في مدينة زايد بمنطقة الظفرة، حيث يمكن للجميع الاستفادة كذلك من الفعاليات الأخرى المصاحبة لهذه الحدث، كما نظم "أبوظبي التقني" خلال الفترة من 15- 16 فبراير الجاري، ثلاث حملات ناجحة للتوعية الصحية، في ثلاثة مراكز للتسوق وهي دنا مول، وبوابة الشرق في أبوظبي، وبوادي مول بالعين، حيث قدمت طالبات كلية فاطمة للعلوم الصحية التابعة ل"أبوظبي التقني" أرفي الخدمات الصحية بالمجان لمرتادي مراكز التسوق مستخدمين أحدث الأجهزة الطبية المتخصصة في قياس كثافة وهشاشة العظام،

حبيب الصايغ ي دشّن أولى أمسيات بيت الشعر في الفجيرة

وبدأت الأمسية الشعرية بمقطوعة موسيقية قدمها عازف العود الفنان علي عبيد الحفيتي مدير عام أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة بمرافقة عازف الغيتار رامي حسان، وقدم الحفيتي مقطوعة موسيقية من مؤلفاته التي استمدت من التراث والفلكلور الإماراتي إضافة إلى ألوان متعددة من الموسيقى الشرقية والغربية، التي تفاعل الجمهور معها لكونها تحاكي النوتات الإماراتي الفني والفنون العالمية الأخرى. ووجه الشاعر حبيب الصايغ برسالة محبة إلى أمسيات الفجيرة وقيادتها الرشيدة التي كرس حالة ثقافية وفنية على المستوى الدولي. واستهل الشاعر حبيب الصايغ أمسيته الشعرية -التي رافقها عزف للعود من الفنان علي الحفيتي- بقصيدة شعرية مؤسس دولة الإمارات المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رحمه الله، بمناسبة عام زايد تحت عنوان "إلى القائد المؤسس" في ذكراه الـ 13" أطلت على الأحلام ملك المواهب. وفي ختام الأمسية كرم الشيخ أحمد بن حمد بن سيف الشرقي يرافقه سعادة خليفة الكعبي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الفجيرة وخالد الطنحاني رئيس جمعية الفجيرة الإعلامية في الأمسية الشعرية بدور تذكارية تقديرًا لمشاركته المتميزة.



الذي يعد واحداً من أهم الشعراء العرب المعاصرين، وحاز على العديد من الجوائز الثقافية منها جائزة الدولة التقديرية في الآداب عام 2007، وجائزة (تريم عمران) فئة رواد الصحافة، كما اختير في عام 2012 شخصية العام الثقافية.

نظم "بيت الشعر" في جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية بالتعاون مع غرفة تجارة وصناعة الفجيرة، أولى فعالياته باستضافة الشاعر الكبير حبيب الصايغ، الأمين العام للاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب، رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، أمسية شعرية رافقه بها عازف العود الفنان علي عبيد الحفيتي مدير عام أكاديمية الفجيرة للفنون الجميلة، بحضور الشيخ أحمد بن حمد بن سيف الشرقي وسعادة خليفة الكعبي رئيس مجلس إدارة غرفة تجارة وصناعة الفجيرة وخالد الطنحاني رئيس جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية وعدد كبير من الجمهور. وقال خالد الطنحاني رئيس الجمعية أن انطلاق فعاليات بيت الشعر بالفجيرة يأتي تحقيقاً لأهداف الجمعية الثقافية، التي تساهم في دعم الحركة الثقافية في المنطقة من خلال اتباع خطط استراتيجية تستهدف نشر الثقافة والتوعية بين أفراد المجتمع والتي تتسجم من استراتيجية الدولة في التنمية الثقافية. موضحة أن بيت الشعر "بالفجيرة هو منبر حر للإبداع والتميز الشعري، ويهدف إلى دعم

منوعات

الفكر

23

الجهاز الهضمي يصبح أكثر حساسية تجاه بعض المأكولات

الإسهال . . غالباً ما يرتبط بالحمية الغذائية

عليك تحديد المأكولات أو المقادير التي تسبب لك الإسهال. مع التقدم في السن، قد يصبح الجهاز الهضمي أكثر حساسية تجاه بعض أنواع المأكولات وطرائق تحضير الطعام.

ربما تناولت سابقاً مأكولات حارة كثيرة من دون أن تتعرق، لكن بدأ الدجاج الحار بالكاري يسبب لك اليوم مشاكل هضمية مثل الإسهال، ما يعني أن يصبح التغوط مزعجاً ومحرجاً وسائلاً.

يحصل الإسهال أحياناً بسبب مشكلة كامنة أو كأثر جانبي لدواء معين. لكن غالباً ما يرتبط السبب بالحمية الغذائية.



والعمل. وحتى لو لم يكن حاداً، قد تتردد في المشاركة في المناسبات الاجتماعية بسبب ظروفه العاجلة وغير المتوقعة. يتردد بعض الناس في استشارة الطبيب لأنهم يظنون أن المشكلة بسيطة أو محرجة. يوصي الدكتور غرينبرغر بأن يتصل أي شخص مصاب بإسهال مزمن بالطبيب، وتحديداً عند ظهور مؤشرات تحذيرية مثل تراجع الشهية أو فقدان الوزن، تكون أسباب الإسهال المزمن وعلاجه معقدة. لا تحاول استكشاف المشكلة بنفسك. تُعتبر الحمية جزءاً من أسباب الإسهال. تشمل العوامل الأخرى:

- التهاب جرثومي أو فيروسي.
- جراحة في جزء من الجهاز الهضمي.
- مشاكل صحية مثل متلازمة القولون العصبي ومرض كرون وفرط نشاط الغدة الدرقية والسكري وبعض أشكال السرطان.
- بالنسبة إلى الراشدين الأكبر سناً، غالباً ما يكون الإسهال أثراً جانبياً لدواء معين. يقول غرينبرغر: (قد تسبب أدوية مثل المضادات الحيوية ومضادات النقرس الإسهال عبر تغيير حركة الأمعاء ونوعية الجراثيم فيها. لكن قد ترتخي حركة الأمعاء نتيجة 20 أو 30 اضطراباً معوياً مختلفاً).



المنتجات (فودماب): يكون الفركتوز واللاكتوز ومواد التحلية الاصطناعية جزءاً من مجموعة سكريات لا يهضمها الجسم بسهولة ويمكن أن تسبب الإسهال؛ تُسمى هذه العناصر (فودماب) (سكريات قليلة التعدد وقابلة للتخمر، سكريات ثنائية، سكريات أحادية، بوليولات). تشمل مصادر أخرى لمنتجات (فودماب) القمح والجاودار والبطيخ والثوم والبقوليات (حمص، عدس، فاصوليا) والعدس والفستق والكاجو والهيلون والخرشوف.

• غلوتين: الغلوتين بروتين موجود في القمح والشعير والجاودار والجمعة وحتى صلصات السلطات. يجد المصابون بحساسية تجاه الغلوتين صعوبة في هضم هذا العنصر ويصابون بالإسهال نتيجة لذلك. بالنسبة إلى المصابين بالداء البطني، يدفع استهلاك الغلوتين بالجسم إلى مهاجمة بطانة الأمعاء الدقيقة، ما قد يسبب ضرراً حاداً.

• المأكولات المقلية أو الدسمة: يجد البعض صعوبة في هضم المأكولات الدسمة أو المقلية. يوضح غرينبرغر: (حين يعجز الجسم عن امتصاص المأكولات الدهنية بشكل طبيعي، تصل إلى القولون حيث تتفكك وتتحوّل إلى أحماض دهنية، ما يدفع القولون إلى إفراز سائل فيبدأ الإسهال).

• المأكولات الحارة: قد تخفي الصلصات الحارة نسبة مرتفعة من الدهون، لا سيما



الهضمية نورتون غرينبرغر، أستاذ في كلية الطب بجامعة هارفارد؛ يصاب 75% من الناس الذين يستهلكون أكثر من 40 إلى 80 غراماً من الفركتوز يومياً بالإسهال. يرتبط عامل غذائي آخر بمواد التحلية الاصطناعية مثل السوربيتول والمانيتول والإكسيليتول (موجود في العلكة الخالية من السكر والساكر والأدوية).

• مشتقات الحليب: تحتوي هذه المنتجات على اللاكتوز ويجد بعض الناس صعوبة في هضمه. حذار من الأجبان والحليب والمثلجات ومنتجات أخرى كثيرة.



اطلب المساعدة
قد يؤثر الإسهال المزمن على حياتك، في المنزل

المنزل أفضل مكان لإعادة التأهيل عقب استبدال الركبة

عند تقييم سرعة التعافي عقب جراحة استبدال الركبة بالكامل، تشير دراسة نُشرت في مجلة (جمعية الطب الأمريكية) إلى أن برنامج إعادة التأهيل في المنزل يُعتبر بالفعالية ذاتها كما البرنامج الذي يتطلب دخول المستشفى. وزّع الباحثون عشوائياً مرضى يعانون من الفصال العظمي ويخضعون لجراحة استبدال كامل مفصل الركبة على مجموعتين خضعتا لعلاج مدته 10 أسابيع. تلقى مرضى المجموعة الأولى عملية إعادة تأهيل طوال عشرة أيام في المستشفى تلاها برنامج مراقبة سريرياً شاركوه فيه مرتين في ثلاث مرات أسبوعياً خلال ثمانية أسابيع. أما المجموعة الثانية، فلم تخضع لإعادة التأهيل في المستشفى وانتقلت مباشرة إلى البرنامج المراقب سريرياً لتتحول بعد ذلك إلى ممارسة التمارين في المنزل. بعد عشرة أسابيع، قيّم الباحثون قدرة المجموعتين على الحركة، مستنديين إلى المسافة التي يستطيع المرضى اجتيازها خلال ست دقائق، فلم يتوصلوا إلى أي اختلاف بينهما. كذلك جاءت معدلات الألم التي حددها المرضى، وقدرتهم على مواصلة نشاطاتهم اليومية، ونوعية حياتهم متساوية. لم يتوصل الباحثون إلى الأسباب التي أتاحت للمرضى الذين خضعوا لعملية إعادة التأهيل في المنزل جنى الفوائد عينها كما من بدأوا هذه العملية في المستشفى، مع أن المجموعة الأخيرة حظيت بمقدار أكبر من العلاج الفيزيائي والدعم عقب الجراحة. لكن الباحثين يعتقدون أن البرنامج المنزلي يشجع المريض على أن يكون أكثر نشاطاً واستقلالية من البداية، ما يعكس إيجاباً على عملية التعافي على الأمد الطويل.



مغص الأطفال الرضع . . كيف تتعاملين معه؟

لا يمكن اعتبار المغص مرضاً بحد ذاته، لكنه يترافق مع بكاء غير مبرر ونفخة وغازات. يقع الأطفال ضحية هذه الأعراض حتى لو كانوا يتمتعون بصحة جيدة.

هذا المجال ويتعلق بعضها بعوامل كتضيق الجهاز الهضمي، ومشاكل في حركة الأمعاء، وغازات، واضطرابات غذائية كعدم تحمل اللاكتوز أو بروتينات حليب البقر. لكن ما من سبب واضح ومؤكداً بحسب الطب الصيني، ترتبط المشكلة بمستوى الطاقة في جسم الطفل وعلاقته بينته. لذا تبرز أهمية التدليك الذي يعالج المغص في حالات كثيرة.

خطوات لمعالجته
لا يتوافر دواء فاعل بالكامل لكن تتعدد الخطوات البسيطة التي يمكن إتخاذها لإراحة الطفل:

- أنثني جواً مريحاً؛ حافظي على جو هادئ جداً حول الطفل وهزيه بهدوء.
- احمليه وتجوّلي به؛ سيسمع الطفل بين ذراعيك



أسبابه
يشكل المغص حتى الآن موضوعاً مبهماً في عالم طب الأطفال. تتعدد الفرضيات المطروحة في



منوعات الفجر 26

برعاية هيئة الشارقة للكتاب

«مدينة الشارقة للنشر» تفتح أبوابها أمام المشاركين في «مؤتمر الناشرين الدوليين»

أحمد العامري: معارض الكتب ستبقى المنصة العالمية الأكبر لتجمع كافة العاملين في صناعة النشر

ديسمبر 2014، وتعمل على تشجيع الاستثمار في الصناعات الإبداعية وزيادة حصتها، وتوفير منصة فكرية للتبادل العربي والفكري والثقافي بين الشعوب والحضارات والثقافات، والتأكيد على أهمية الكتاب وأثره في نشر الوعي في المجتمع في ظل التطور التقني وتنوع مصادر المعرفة، واستقطاب المثقفين بقطاع الثقافة بوجه عام والنشر والطباعة والترجمة والتوثيق بوجه خاص إضافة إلى كتاب الأطفال.

ونظمت مدينة الشارقة للنشر العديد من الاجتماعات المثمرة مع ممثلي الكثير من دور النشر الهندية والدولية، تناولت جوانب متعددة من التطورات المرتبطة بقطاع النشر، والوقوف على احتياجات الناشرين، ومساعدتهم على تجاوز التحديات، وكيفية تمكينهم من الوصول إلى فئات أوسع من القراء المستهدفين في مختلف دول العالم.

التقالي بين الهند والخليج العربي بصورة عامة، إلى جانب دعوة الناشرين إلى الاستثمار في مدينة الشارقة للنشر، واتخاذها منطلقاً لهم نحو الأسواق الإقليمية والدولية. وسلم سعادة أحمد العامري خلال المؤتمر ببيت بوت وايبي، رئيس وايبي للنشر، جائزة إنجاز الحياة المقدمة من اتحاد الناشرين الهندي، تكريماً على جهود الدار، ودورها في إثراء المكتبة العالمية بإصدارات نوعية ومتميزة.

120 ناشراً من الهند، كما استضاف العديد من الكتاب من جميع أنحاء العالم على مر السنين، كان من بينهم في العام الماضي ما يقرب من 40 كاتباً من الهند. وأكد سعادة أحمد العامري أن معارض الكتب كانت وستبقى المنصة العالمية الأكبر لتجمع كافة العاملين في صناعة النشر، وهذا ما يؤكده الواقع، فعلى الرغم من التطور الرقمي في وسائل التواصل وعالم الأعمال إلا أن العاملين في صناعة الكتاب من ناشرين ومؤلفين ورسامين وغيرهم يفضلون دوماً التلاقي وإنهاء الصفقات مباشرة، وهذا ما يحدث عادة في معارض الكتب، وهو كذلك ما يشهده معرض الشارقة الدولي للكتاب.

بورغينو، الأمين العام لاتحاد الناشرين الدوليين في سويسرا، وراميش ميتال، مدير شركة «دي كي» لتوزيع الكتب، وجاكس توماس، مدير معرض لندن للكتاب، وأدارها بير دوتليول، الرئيس التنفيذي للاتحاد الوطني للنشر في فرنسا. وقال سعادة أحمد العامري خلال كلمته في الجلسة: نؤمن في الشارقة أنه ليس هناك ما هو أكثر أهمية من تقارب أسواق النشر من بعضها، ونرى أن أفضل طريقة للقيام بذلك هي معارض الكتب، لذلك تزداد شهرة معرض الشارقة الدولي للكتاب عاماً تلو الآخر، وهو الذي يحتفل هذا العام بدورته الـ 37 لكرس رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الذي ظل يؤكد أن الكتاب والمعرفة هما سبيل العالم لتحقيق التسامح والتعايش.

•• نيودلهي-الفجر: ضمن خطتها الرامية إلى تعزيز مكانة إمارة الشارقة باعتبارها مركزاً لصناعة الكتاب في العالم، شاركت مدينة الشارقة للنشر في فعاليات الدورة الـ 32 لمؤتمر الناشرين الدوليين الذي نظمه اتحاد الناشرين الدوليين، في العاصمة الهندية نيودلهي برعاية هيئة الشارقة للكتاب. وجاءت مشاركة المدينة، التي تعد الأولى من نوعها على مستوى العالم، في هذا الحدث الدولي، باعتباره المنصة الأكبر في العالم لبحث ومناقشة قضايا النشر، والاطلاع على أحدث التطورات المرتبطة بصناعة الكتاب، إلى جانب الحضور الكبير في المؤتمر، من العاملين في قطاع النشر، إضافة إلى الخبراء والأكاديميين والمهتمين بهذا القطاع.



وأضاف العامري: في كل عام، يستقبل معرض الشارقة الدولي للكتاب مئات الناشرين الدوليين، بما في ذلك الناشرين الهنود، حيث تعد دولة الإمارات العربية المتحدة سوق تصدير مهم جداً لصناع الكتاب في الهند، فمعرض الشارقة لا يمثل بوابة إلى دول مجلس التعاون الخليجي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وحسب، وإنما يصل أيضاً إلى الأسواق العالمية، خاصة وأن الهند تصدر ما قيمته نحو 30 مليون دولار أمريكي من الكتب والمواد المطبوعة إلى العالم العربي سنوياً. وأوضح رئيس هيئة الشارقة للكتاب أن معرض الشارقة الدولي للكتاب استقبل في العام 2017 أكثر من 1600 عارض من 60 دولة، من بينهم

مشاركين من مختلف بلدان العالم، عبر إبراز ما تقدمه لهم من الخدمات والتسهيلات التي تجسد في القدرة الطباعية، وإمكانية القيام بكافة مراحل إنتاج الكتاب في مكان واحد، إضافة إلى حجم السوق الكبير في المنطقة، والإعفاء الضريبية، وإمكانيات التعاون والعمل المشترك مع ناشرين عالميين، وسواها من الفرص الجذبة. ونظمت هيئة الشارقة للكتاب على هامش مشاركتها حفل عشاء للناشرين المشاركين بالمؤتمر، تحدث خلاله سعادة أحمد العامري، عن الروابط التاريخية التي تجمع دولة الإمارات العربية المتحدة والشارقة مع جمهورية الهند، وتأثير العلاقات الاقتصادية على حجم التبادل

وقعتا مذكرة تفاهم تتواصل على مدار عامين

مؤسسة الشارقة للإعلام والجامعة القاسمية تتعاونان لتأهيل إعلامي المستقبل

تحقيق رؤيتنا وسعيًا إلى إتاحة الفرصة لجميع طلبة الإعلام للتعرف عن كثب على أحدث الأساليب المستخدمة في إنتاج المحتويات الإعلامية، مستعينين في ذلك بالكفاءات والخبرات التي تزخر بها مؤسسة الشارقة للإعلام، وتنتج الاتفاقية للجامعة القاسمية الاستفادة من البنية التحتية المميزة التي تتمتع بها مؤسسة الشارقة للإعلام بما تشمله من استوديوهات إذاعية وتلفزيونية مجهزة بأحدث المعدات التقنية، فيما تلتزم الجامعة بتوفير قاعات لإقامة دورات إعلامية وأكاديمية متخصصة تستهدف العاملين في المؤسسة، فضلاً عن مشاركة عدد من طلبة الجامعة في الدورات التدريبية التي

الجامعة القاسمية، وبحضور سعادة محمد حسن خلف، مدير عام مؤسسة الشارقة للإعلام، وعدد من كبار مسؤولي المؤسسة، وتنص الاتفاقية على استقبال مؤسسة الشارقة للإعلام طلبة تخصصات الإذاعة والتلفزيون والتصميم الجرافيكي، والعلاقات العامة، المنتسبين إلى كلية الاتصال بالجامعة القاسمية، وتدريبهم على العمل الإذاعي والتلفزيوني، ومهارات تحرير الأخبار، ضمن دورات وورش عمل إعلامية متخصصة، تمنحهم فرصة اكتساب الخبرة من العمل الميداني، وقال الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي: «يعكس توقيع الاتفاقية بين مؤسسة الشارقة للإعلام والجامعة القاسمية، الرؤية

الجديدة، وفتح الأفق أمامها لتكون شريكاً في بناء مستقبل الإعلام في الإمارة والدولة، فلا يمكن النظر إلى الاتفاقية من دون النظر إلى جملة من المشاريع الأخرى التي تنصّب في السياق ذاته، والتي كان أبرزها البرامج التدريبية المخصصة لطلبة الجامعات، والبرامج الصفيفية التي استهدفت طلاب المدارس، وجائزة (أبدع) لأفضل تقرير مرئي، التي تنوجه فيها المؤسسة لطلبة الجامعات والمعاهد والأكاديميات في الإمارة، ما يجعل من الاتفاقية خطوة جديدة في استراتيجية كبيرة تواصل المؤسسة العمل عليها منذ سنوات.

ومن جانبه ثمن الأستاذ الدكتور رشاد سالم، الشراكة الاستراتيجية التي تجمع الجامعة القاسمية بمجلس الشارقة للإعلام، ومؤسسة الشارقة للإعلام، مؤكداً أن الاتفاقية فتحت المجال واسعاً لطلبة كلية الاتصال للاستفادة من البرامج التدريبية التي ينظمها مركز الشارقة للتدريب الإعلامي التابع للمؤسسة. وأضاف سالم: «وقعتنا هذه الاتفاقية في وقت نتجه فيه إلى الاعتماد على الأسلوب التطبيقي، إلى جانب النظرية في تدريس الإعلام، إذ يسهم هذا الشكل من التعاون في

الاطلاقاً من رؤيتها الساعية إلى تنمية وتطوير قدرات الكوادر الإعلامية الشابة، وفتت مؤسسة الشارقة للإعلام، مذكرة تفاهم مع الجامعة القاسمية، بهدف تدريب وتأهيل المواهب الإعلامية الواعدة من طلبة الجامعة، وتوفير الدعم لهم بما يسهم في تعزيز مهاراتهم وتمكينهم من ممارسة العمل الإعلامي مستقبلاً. ووقع الاتفاقية التي أقيمت مراسمها في مقر المؤسسة، كل من الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، رئيس مجلس الشارقة للإعلام، والأستاذ الدكتور رشاد سالم، مدير

مجلس الشارقة-الفجر:



«حوار في الظلام» شهدت إقبالاً لافتاً من زوار المعرض

«اكسبو الشارقة» يسدل الستار بنجاح على «سايته مي»

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

وأكد سعادة سيف محمد المدفع الرئيس التنفيذي لمركز اكسبو الشارقة، أن «سايته مي» اختتمت فعالياته بنجاح وحظي برضا الزوار والعارضين على حد سواء، مشيراً إلى أن فعالية «حوار في الظلام»، كانت واحدة من أكثر التجارب غير العادية التي اختبرها زوار الحدث كونها تتطلب الاستغناء عن حاسة البصر لمدة ساعة من الوقت والاعتماد على الحواس الأربعة الأخرى، وخوض تجربة استثنائية واطلاق العنان لخيال الزوار لتعلم الحواس بشكل مختلف لتعيد اكتشاف العالم.

«اكسبو الشارقة» يسدل الستار بنجاح على «سايته مي»

كمنصة وحيدة في المنطقة توفر فرصاً لمساعدة مؤسسات الرعاية الصحية والاجتماعية ومدارس المكفوفين على توفير أفضل مستوى من الخدمات المخصصة للأشخاص المكفوفين والمعاقين بصرياً بما يسهم في إعادة تأهيلهم ودمجهم في المجتمع. من جانبه، قال عادل الزمر رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للمعاقين بصرياً، إن المعرض نجح في تسليط الضوء على ذوي الإعاقة البصرية والمكفوفين، والمساهمة في عرض الأجهزة والتكنولوجيا الحديثة التي تساعد الأشخاص الذين يعانون من ضعف البصر أو فاقد البصر من التعرف على آخر تطورات هذه الصناعة وتقنياتها المتقدمة.

وأثنى الزمر على الجهود التي بذلها مركز اكسبو الشارقة لضمان نجاح الحدث من خلال تقديم أرقى الخدمات للعارضين والزوار ووفق أعلى المعايير العالمية، مشيراً إلى أن الفعاليات المميزة التي شهدتها «سايته مي» من ورش عمل وأنشطة تفاعلية كانت نموذجية في تعزيز الجهود المبذولة لتسهيل اندماج شريحة المعاقين بصرياً في المجتمع وسوق العمل والتعليم.

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

وأوضح المدفع أن المعرض شكل فرصة مثالية للشركات الوطنية والدولية الرائدة في العالم لعرض مجموعة متنوعة من أحدث التقنيات التكنولوجية والمنتجات والخدمات المتخصصة بإعادة التأهيل التي تعزز القدرات الوظيفية للمكفوفين وذوي الإعاقة البصرية، مشيراً إلى أن اكسبو الشارقة حرص على تطوير المعرض في دوراته المقبلة ليحافظ على مكانته الرائدة

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

وتضمن المعرض العديد من ورش العمل، من أبرزها ورشة بعنوان «دور الحلول التقنية المتقدمة في تمكين ذوي الإعاقة البصرية»، قدمتها الدكتورة رانيا شريف أخصائي تقنيات مساعدة لذوي الإعاقة البصرية، وورشة بعنوان «حلول آبل المبتكرة، تمحورت حول أدوات التعلم الإلكتروني التعاوني للطلاب ذوي الإعاقة البصرية، بالإضافة إلى ورشة عمل بعنوان «حلول مبتكرة للمكفوفين وضعاف البصر في عالم متصل، قدمتها مؤسسة

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

واقف ذوي الإعاقة البصرية والتحديات التي يواجهها في حياته اليومية، وقد اصطحبهم في هذه المغامرة أشخاص كفيفو البصر.

منوعات

الفكر

27

(أعكف على طبخ مشروع من إخراجي).. إنها الفنانة اللبنانية دارين حمزة التي تشارك في بطولة مسلسل (فرصة أخيرة) الذي يُصوّر حالياً في سورية، إلى جانب نخبة من نجوم الدراما السورية، والمسلسل من جزأين سيُعرض أحدهما في رمضان المقبل والثاني خارجه. دارين حمزة التي أثبتت حضوراً فنياً واسعاً، وعرفت كيف تفرض وجودها في السينما كما في التلفزيون، كشفت النقاب عن مشروعها المقبل الذي سيعود بها إلى تخصصها الأصلي كمخرجة، لكنها تنتظر ريثما تكتمل خيوطه ويغدو جاهزاً للبدء فيه لتكشف عن تفاصيله حمزة تحدثت عن كثير من زوايا الدراما في لبنان وسورية ومصر، وغيرها... إلى جانب آرائها في قضايا أخرى فنية وشخصية..

الأعمال الكوميدية والرومانسية هي الأكثر نجاحاً

دارين حمزة: مستوى الدراما اللبنانية إلى تحسّن

المصرية - اللبنانية كما هي الحال بالنسبة إلى خلطة الدراما السورية اللبنانية؟
- المصريون لديهم أسلوبهم وقصصهم وطريقتهم ونجومهم وعالمهم. الدراما المصرية هذه السنة كانت ناجحة جداً، وهم كانوا سابقين في الدراما، وفي السينما هم السابقون دائماً. نحن كسوريين ولبنانيين متقاربون في التقاليد، ومن يدخل الدراما في مصر يحلّ ضيفاً لأن الفارق يبدو واضحاً جداً. الخلطة المصرية - اللبنانية لا تنجح دائماً لأن هناك اختلافاً في اللهجة وكلام سينمائي أو تصويري، ولكن هذه الخلطة يمكن أن تنجح أحياناً.
• وهل ترين أن الفنان غير المصري يجد صعوبة في أن يرض نفسه في مصر؟
بل بالعكس، لظلالاً عرف عن مصر أنها تحتضن الفنانين العرب. كل النجوم الذين أثبتوا نجوميتهم ونجحوا في مصر لم يكونوا كلهم مصريين، بينهم أسمهان وصباح وفريد الأطرش وغيرهم. الصناعة الفنية في مصر كبيرة جداً.
• وضعتك كنجمة لبنانية يختلف عن وضع النجمات الأخريات، فهناك تركيز على أسماء معينة تنحصر فيهن أدوار البطولة النسائية على الشاشة الصغيرة في لبنان. كيف تفسرين هذا الوضع؟
- أنا موجودة في السينما في لبنان، وقليلاً ما أكون موجودة في الدراما التلفزيونية في لبنان. لكنني موجودة في الدراما خارج لبنان.
• هل أنت مُحاربة؟
- كلا ليست مُحاربة، ولا أتعرض لحرب، بل هناك أسماء مضروبة للبطولات النسائية في لبنان، وهذا أمر معروف.
• وهل هي المحسوبيات؟
- لا أعرف، ولا يهمني أن أعرف.
• أنت مخرجة وتعملين في التمثيل. فهل يمكن أن تنتظر عملاً يحمل توقيعك كمخرجة في الفترة المقبلة؟
- نعم، أنا بصدد التحضير لعمل ولكن (كل شيء بوقته حلوا). أنا (أطبخ) مشرعاً جديداً منذ عدة أشهر، وعندما يصبح جاهزاً سأكشف النقاب عنه.

• مسلسل (فرصة أخيرة) رومانسي - اجتماعي، فهل أنت مع الرأي الذي يقول إن الأعمال التي تتناول قصصاً رومانسية هي مضمونة النجاح، لأنها الأكثر جذباً للجمهور؟
- الناس يحبون الحب بطبعهم. ومع الحروب والأزمات التي تحيط بنا، يتمسك الناس بمشاهدة الأعمال التي تريحهم نفسياً وتمنحهم نوعاً من الخيال للهروب من الواقع. الأعمال الأكثر نجاحاً في المرحلة الحالية هي الكوميدية والرومانسية لأن الناس يريدون أن يضحكوا بعدما أنهكتهم الحروب والأزمات، وفي الوقت نفسه، فإن الحب هو الهدف الأول عند الجميع. الناس يحبون الوقوع في الحب لأنه أجمل إحساس في العالم. منذ زمن روميو وجولييت وحتى اليوم، فإن قصص الحب هي الأكثر نجاحاً.
• يلاحظ أنك أكثر ميلاً إلى المشاركة في الدراما العربية من اللبنانية، وربما تكونين أكثر فنانة لبنانية تشارك في أعمال غير لبنانية؟
- هذا صحيح. تأتيني فرص جيدة وبطولات جيدة من خارج لبنان. وفي المقابل هناك عروض لا تعجبني ولا تجذبني، والأمر نفسه ينطبق على العروض التي تأتيني من لبنان. الاختيارات ترتبط بالأعمال والأدوار التي نحياها.
• هل ترين أننا لم نصل في لبنان إلى مرحلة صناعة دراما محلية؟
- بل هناك شركات تشتغل وموجودة في السوق، ولكن كل شيء يرتبط بالدور. أحياناً تُعرض على أدوار في لبنان، ولكنني لا أحبها. السوق اللبنانية ضيقة وعدد الإنتاجات محدود.
• هل يمكن القول إن الدراما غير اللبنانية تُنصّفك أكثر مادياً ومعنوياً ونفسياً، وخصوصاً أن هناك تزايداً واضحاً في عدد الأعمال التي تُصوّر في لبنان؟
- أصبحت معروفة بأنني لست مع الكم، بل مع النوعية.
• كيف وجدت مستوى الأعمال التي قدمت في لبنان هذه السنة؟
- البعض منها كان جيداً جداً. مستوى الدراما اللبنانية إلى تحسّن، والخليط السوري - اللبناني يوّث ثماراً جيدة.
• تتحدثين هنا عن مسلسل (الهيبة)؟
- نعم، مشاركة السوريين في الدراما اللبنانية جميلة وناجحة وهي تضفي إليها، لأن خبرتهم الدرامية أكبر من خبرتنا في مجال الدراما.
• في رأيك لماذا لم تنجح خلطة الدراما

• تشاركين في عمل سوري رومانسي - اجتماعي يحمل عنوان (فرصة أخيرة) مأخوذ من عمل عالمي، وهو من بطولتك إلى جانب نخبة من النجوم السوريين. فما تفاصيله؟
- نعم، المسلسل مأخوذ من عمل عالمي، سيناريو أسامة القشاش وإخراج همد ميري، وأجسد فيه دور نايبا. العمل مؤلف من 60 حلقة، وتدور أحداثه بالكامل في سورية، وهو عمل رومانسي اجتماعي يتحدث عن قصة حب، وأحداثه مقتبسة عن مسلسل هندي (ضرب) في الهند كثيراً، وتم تحويله إلى العربية ويتناول المجتمع الشامي. العمل (مودرن) وتشارك فيه مجموعة من الفنانين السوريين واللبنانيين، من بينهم جوان خضر، أسعد فضة، يزن السيد، ضحى الدبس، جيني أسير، معصم النهار وغيرهم. وقد انتهينا من تصوير الجزء الأول، وحالياً سنقوم بتصوير الجزء الثاني من المسلسل.
• أنت بطلة هذا المسلسل. ماذا يعني لك أن تكوني بطلة في مسلسل يشارك فيه ممثلون مخضرمون كأسد فضة وضحى الدبس وسواهما؟
- لا شك في أن هذا الأمر يعني لي الكثير. وهو يعني أن القيمين يتقنون بي ويجدون أنني أستطيع أن أكون جديرة بالمكان الذي اختاروني كي أطل فيه. هذا أمر جميل بالنسبة إلى أي فنان، ولي أيضاً، وخصوصاً أنني أمثل بلدي في هذا العمل، لأنني أقدم شخصية لبنانية في المسلسل.
• هل سيُعرض العمل في رمضان؟
- المسلسل من جزأين، جزء منه سيُعرض في رمضان والجزء الآخر خارجه.
• هل ترين أننا نعاني أزمة كتاب، وهل هذا هو السبب الذي يجعل المنتجين يتجهون إلى الأعمال المقتبسة؟
- كلا، لا نعيش أزمة كتاب، بل هناك الكثير من الكتاب الجيدين في لبنان وسورية ومصر. لكن لأن الخيارات الصائبة ليست متاحة دائماً، ولأن المنتجين يخافون الاستثمار في عمل يمكن أن يكون مصيره الفشل، بسبب الأموال الضخمة التي تُرصد، فإنهم يفضلون أن يستثمروا أموالهم في أعمال مضمونة وسبق أن حققت النجاح عند عرضها في الخارج.



نرمين ماهر سعيدة بـ«رَمسة كريم»

نرمين ماهر ضمن فريق (رمسة كريم). فقد أعربت الممثلة المصرية الشابة نرمين ماهر عن سعادتها البالغة بالانضمام إلى فريق الفيلم الإماراتي-المصري الجديد الذي يحمل عنوان (رَمسة كريم)، والمتوقع أن تتحرك الكاميرات للبدء في تصوير أحداثه في فبراير الجاري، ومن المخطط له أن تنتقل الكاميرات بين مدن أبوظبي ودبي والقاهرة. ماهر أبدت حماسة للمشاركة في (رَمسة كريم)، مؤكدة أن مشاركتها في الفيلم جاءت بعد إعجاب واقتناع تام بالقصة التي تشتمل على عدد من القضايا المهمة، وإيمانها بأهمية تناول الأعمال السينمائية مثل هذه المشاكل المجتمعية التي وضع الفيلم يده عليها، وسيناقشها في إطار كوميدي خفيف، وكشفت عن فرحتها بالشخصية التي أسندت إليها، وتشوقها إلى معرفة ردة فعل الجمهور الإماراتي والخليجي والمصري والعربي بشكل عام لدى عرض الفيلم. (رَمسة كريم) يتقاسم بطولته كوكبة من الفنانين، بينهم هاني رمزي ورجاء الجداوي ونرمين ماهر من مصر، ومن الإمارات حبيب غلوم ورزيقة طارش وعبدالله صالح وعلي التميمي وجمال السميطي وملاك الخالدي ورائيا آل علي وعبدالله بن حيدر، وهو من تأليف وإخراج لؤي السعدي، وإنتاج شركة (فيلم بروكدشن) الإماراتية.

صابر الرباعي •• «ما تخافش مني»

(ما تخافش مني... خاف عليا!) موقع (يوتيوب)، والأغنية من كلمات مأمون الشناوي، وألحان كليب جديد أطلقه الفنان التونسي صابر الرباعي، عبر صفحته على



العنب يحارب الاكتئاب المزمن

توصلت دراسة طبية أجراها باحثون بمستشفى "ماونت سيناي" الأمريكية إلى أن مركبات طبيعية مستخلصة من العنب، يمكن تطويرها كعلاج فعال لمرض الاكتئاب. وقالت الدراسة التي نشرت نتائجها في العدد الأخير من دورية (Nature Communications): إن الباحثين أجروا تجاربهم على الفئران، بحقنهم بمركبات حمض الدهنيديروكالي (DHCA) ومالفيدين جلوكوسيد (Mal-gluc) الموجودة بشكل طبيعي في العنب، وفقا للعربية نت. ونتج عن هذه العمليات البحثية، أن المركبات الطبيعية لهذه الفاكهة الصيفية، خفضت من الاكتئاب باستهداف الآليات الأساسية المكتشفة حديثا للمرض. وأشارت الدراسة إلى، أن التجارب ما قبل السريرية التي أجريت على الفئران، وفرت أدلة على قدرة المركبات

المستخلصة من العنب على استهداف آليات المرض الرئيسية لعلاج الاكتئاب. وبحسب الفريق العلمي فإن هذه الدراسة تدعم بقوة الحاجة إلى إجراء اختبارات جديدة وتحديد المركبات التي يمكنها علاج مرضى الاكتئاب الذين لا يستجيبون للعلاجات الحالية للمرض. وقال قائد فريق البحث الدكتور جوليو مارييا باسينيتي: إن المركبات المستخلصة من العنب لديها القدرة على تحسين مقاومة الأنماط الظاهرية الشبيهة بالاكتئاب المزمن الناتج عن الإجهاد. وأضاف: أن هذا النهج العلاجي يمكن أن يوفر وسيلة فعالة لعلاج مجموعة فرعية من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب والقلق، وهي حالة تؤثر على الكثير من الناس.



العنب

دراسة: السجائر الإلكترونية ليست آمنة

أكدت دراسة أن ما يعرف بالسجائر الإلكترونية ليست آمنة أو أقل ضرراً من العادية، كما يشاع، مشيرة إلى أن دخانها يمكن أن يزيد خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب عن طريق الإضرار بالحمض النووي، وذلك خلال مدة أقصاها 10 سنوات. ونقلت صحيفة (التلجراف) البريطانية عن باحثين من كلية الطب بجامعة نيويورك قولهم: "رغم أنه من الواضح أن السجائر الإلكترونية أقل ضرراً من التدخين العادي، فإنها تشكل خطراً كبيراً على صحة مستعملها، ولا ينبغي الترويج لها على أساس أنها صحية وآمنة". ووجد الباحثون أن دخانها يضر بالحمض النووي، ويمنع الشفرة الوراثية من إصلاح نفسها، وذكروا أن دخان السجائر الإلكترونية يساهم في سرطان الرئة والمثانة، وكذلك أمراض القلب.

كيف يفيد الضوء الساطع الناجين من السرطان؟

أثبتت دراسة أجراها باحثون بكلية الطب بفينبرغ في شيكاغو وإيكان في نيويورك، أن استيقاظ الناجين من السرطان على ضوء أبيض ساطع، يساعدهم على النوم بشكل أفضل. واستمرت الدراسة شهراً، وخلالها اجلس الباحثون 44 ناجياً من السرطان على مقربة شديدة من مصدر للضوء الساطع في ساعة مبكرة من الصباح لمدة 30 دقيقة، وفق وكالة أنباء "سيوتنيك". وقسم العلماء المشاركين إلى مجموعتين عشوائيتين: عرضوا إحداها لضوء أبيض ساطع والأخرى لضوء أحمر خافت، ونتج عن ذلك شكوى غالبية المشاركين: لتدهور في فاعلية النوم، وهو مقياس لوقت الذي يكون فيه المرء نائماً في السرير. وبعد شهر من العلاج كانت فاعلية النوم لدى 86 بالمئة ممن تعرضوا للضوء الأبيض الساطع عادية لكنها كانت سيئة لدى 79 بالمئة ممن تعرضوا للضوء الأحمر الخافت. وأشارت ليزاوا، كبيرة الباحثين في الدراسة، إلى أن الضوء الأبيض الساطع يساعد الناجين من السرطان على إعادة ضبط الساعة البيولوجية لأجسامهم حتى يمكن للجسم وبسهولة أكبر الراحة أثناء الليل والاستيقاظ أثناء النهار. وأضاف: "ربما لا يتعرض الناجون من السرطان بل وغيرهم ممن يقضون معظم أوقات النهار في أماكن مغلقة لما يكفي من الضوء الساطع من أجل ضبط الساعة البيولوجية في أجسامهم". وتابعت: "وبما أن الضوء في الهواء الطلق يكون أكثر سطوعاً بكثير من الضوء في الأماكن المغلقة فإن إضافة مصدر صناعي للضوء الساطع كل صباح يحد من التعب الذي يشعر به الناجون من السرطان ويحسن فاعلية النوم من خلال تحسين الساعة البيولوجية". وتشير نتائج الدراسة إلى أن استمرارية العلاج بالضوء قد تكون مطلوبة حتى يطرأ تحسن مستدام في النوم على الناجين من السرطان.



فرقة فنية تشارك في الاحتفالات بالسنّة القمرية الجديدة، بمناسبة سنّة الكلب، بحديقة ديتان في بكين. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الكركم



توصل فريق من العلماء الهنود إلى أن تناول الكركم بجرعات كافية يلعب دوراً هاماً في تخفيف حدة الالتهابات العيضية والقرحة مما يسهل الطريق للاستغالة في إنتاج عقاقير طبية لعلاج مثل هذه الحالات خاصة الحادة منها.

وكشف الباحثون الهنود بمعهد الكيمياء البيولوجية في نيودلهي عن إتمام الكركم إلى عائلة الزنجبيل النباتية والذي يتم التداوي بها في الطب البديل منذ نحو 3 آلاف عام لتمتعه بخواص المطهرة. وأوضح الباحثون أن الجرعة المناسبة والمحددة هي خير سلاح فعال وعلاجي للالتهابات المعدة والقرحة حيث أن الجرعة المنخفضة أو العالية لا تفيان بالفرض حيث تعمل الجرعة العالية على زيادة حدة الالتهابات ومزيد من المشكلات الصحية كما تشير الدراسة إلى أن الاستعانة بالكركم بين علاجات القرحة يسهم بصورة كبيرة في تعزيز ظهور أوعية دموية جديدة صالحة بالإضافة إلى استعادة الأنسجة والخلايا لكفاتها.

سؤال وجواب

• ما هو أكبر بلد في العالم؟

أكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلاً مربعاً أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتله كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط.

• ما هو أكبر حيوان في العالم؟

أكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود.

• ما هو أطول حيوان في العالم؟

أطول حيوان في العالم هو الزرافة قد تنظر الزرافة إلى الأسفل من علو 20 قدماً أي ما يوازي علو منزل مؤلف من طابقين.

هل تعلم؟

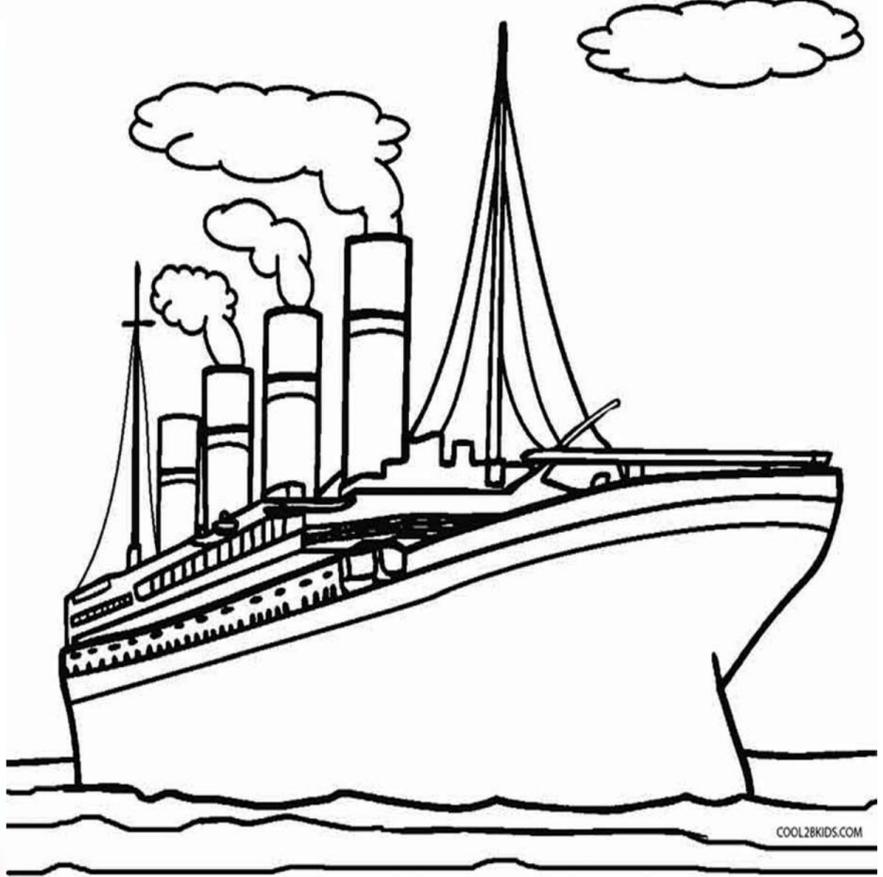
- هل تعلم أن كمية الخبز الذي يلقى في سلة المهملات سنوياً من الفرنسيين هو 400 ألف طن.
- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أقسى العناصر على وجه الأرض هو الألماس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة: البوم والحفاش والخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن المدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.

قصة القلادة المرصعة

في أثناء إحدى الرحلات المدرسية إلى متحف التاريخ والآثار بالمدينة وجدت كاترين سلسلة ذهبية كبيرة بها قلادة مرصعة وقد سقطت أسفل إحدى القترينات البعيدة وحالت العتمة دون أن يراها أحد لكنها شاهدتها بالمصادفة فوفقت لتتلف حولها كثيراً قبل أن تمد يدها وتحمل القلادة وتنظر إليها نظرة سريعة ثم تضعها في جيب البنطلون وهي تتحسرها كم هي ثقيلة، وتساوي ثروة، وأسرت وانضمت إلى صديقاتها وهي تفكر هل ما فعلته صحيح، هل هي مخطنة هل تبلغ المشرفة أم لا، هل تذهب وتبلغ مكتب الأمن.. هل تبحث بنفسها عن صاحبة القلادة هل.. أسئلة كثيرة دارت في عقلها ثم حاولت إسكاتهما بالاندماج وسط زميلاتها والاستمتاع إلى شرح المشرفة.. ورغم ذلك أخذت تتحسس جيبتها وتمنى نفسها بأشياء كثيرة مثل بيع القلادة وشراء ملابس كثيرة، لأنها ستشترى حذاءً جديداً مثل صديقتها بل ربما اشترت أيضاً بعض الذهب والاسطوانات الحديثة ومسجلاً جديداً.. وهدية لأهلها ولكن راودتها الشكوك ربما أخبرت صاحبة القلادة الشرطه لتبحث عنها وربما يباعها أمسك بها رجال الشرطه.. وربما ينتشر الخبر فتصبح لصة.. أو ستفقد المدرسة وستفقد حب أمها وأبيها وأخواتها.. وصديقاتها، ستفقد كل شيء لأنها ستصبح لصة.. سيسبب الخبر احراجاً لأهلها.. أصيبت بصداق عكر مزاجها فاقتربت منها المشرفة لتطمئن عليها ثم تركتها لتكمل الجولة وقبل انتهائها وجدت حركة تصدق هنا وهناك من رجال الأمن الجميع يتجولون في أنحاء المتحف وتسمع همسات هناك قلادة ذهبية مرصعة فقدت من المتحف وستعلق الأبواب على الزوار للبحث عنها فأحست برعب فطبع وتوقف تفكيرها لحظة قبل أن تلمح لوحة كتب عليها الاتجاه إلى حمام السيدات فانسحبت ببطنٍ وذهبت إلى ذلك الاتجاه ثم دخلت إلى الحمام وأخرجت القلادة ومسحتها بمنديل ورقي ثم تركتها خلف المراوح وخرجت حين أحست بأحد قادم فأسرعت ودخلت حماماً آخر وأغلقت عليها وكانت إحدى الشرطيات هي من دخلت إلى الحمام فشاهدت كاترين تخرج من الحمام الأخير فانتظرت إلى أن غادرت لتدخل وتمش ذلك الحمام وخرجت ولم تجد شيئاً ثم استكملت تفتيش باقي الحمامات لتجد القلادة وخرجت لتعلن ذلك مما هدا من روع مدير المتحف وظهرت ابتسامته وهو يقول كان من الصعب الخروج بها وإلا أطلقت الصفارات، وأعتقد أن اللصعة عرفت ذلك فتركتها في الحمام فحمداً لله.

سمعت كاترين فقالت في نفسها نعم حمداً لله ولكني لست لصة ولم أكن أعرف أن هناك صفارات ستطلق وإلا كنت مت رعباً فلتذهب القلادة إلى الجحيم وهنا اقتربت المشرفة لتطمئن عليها فابتسمت كاترين وقالت الحمد لله لقد ذهب الصداق إلى الجحيم.

مساحة للتلوين



COOL2BKIDS.COM