

شرطة أبوظبي تناقش في مجلسين افتراضيين الجهود الوطنية لتعزيز التماسك الأسري



شذا حسون: غيابي عن الساحة الفنية كان استراحة محارب



لماذا شرب الماء قد يكون قاتلا للطفل حديث الولادة؟

حيلة عسكرية لنوم في دقيقتين

النوم هو جزء رئيسي من حياتنا، حتى تتمكن من الاستمرار في نشاطنا، لكنه يكتسي أهمية كبرى في الجيوش، إذ يصبح مسألة حياة أو موت خاصة في الحروب والمعارك.

لكن في بعض الأحيان، يعاني الإنسان من الأرق فلا يتمكن من إغلاق جفونه، وهذا يزيد من تعبته. وطورت البحرية الأمريكية طريقة لمساعدة الطيارين الذين يعملون معها على طريقة تمكنت من جعل 96 في المئة من الطيارين يخلدون إلى النوم في حدود دقيقتين فقط، بحسب موقع "آب ورثي".

وتقوم الطريقة على عدة خطوات هي:

- الاسترخاء في المقعد: نظرا للقيود المفروضة على الطائرة التقليدية، يجري تدريب الطيارين على النوم في وضعية الجلوس. يضعون أقدامهم بصورة منبسطة على الأرض، ويرخون أيديهم في أحضانهم.
- التنفس البطيء والعميق: على العسكري أن يتنفس ببطء وعمق، مع استرخاء عضلات الوجه.
- إرخاء الجزء العلوي من جسمك: خفض مستوى تكتيك كثيرا، قدر استطاعتك، بما يقلل من الضغط على الرقبة ويجعلها هامة.
- إرخ الجزء السفلي من جسديك: ركز على إرخاء ساقيك، ولتبدأ بالخدخين ثم ركز على القدمين. يجب أن تشعر بأنك لم تعد تشعر بقدميك كما لو أنها غرقت في الأرض.

أصحاب المهن الليلية ..

دراسة تدق ناقوس الخطر

كشفت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يعملون في نوبات ليلية معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة باضطراب نظم القلب، الأمر الذي يخفض ضغط الدم على نحو سريع جدا، أو بطيء جدا أو غير منتظم، وهو ما يسمى الرجفان الأذيني.

وتعد الدراسة المنشورة حديثا في مجلة القلب الأوروبية، هي الأولى من نوعها التي تبحث في الروابط بين العمل الليلي والرجفان الأذيني، باستخدام معلومات من قرابة 300 ألف شخص في قاعدة بيانات البنك الحيوي في بريطانيا.



هل ارتفاع ضغط الدم يسبب توقف التنفس أثناء النوم؟

تتعدد وتبين أسباب ضيق التنفس المتقطع، ولعل أبرزها:

- التنفس البطيء والعميق: على العسكري أن يتنفس ببطء وعمق، مع استرخاء عضلات الوجه.
- إرخاء الجزء العلوي من جسمك: خفض مستوى تكتيك كثيرا، قدر استطاعتك، بما يقلل من الضغط على الرقبة ويجعلها هامة.
- إرخ الجزء السفلي من جسديك: ركز على إرخاء ساقيك، ولتبدأ بالخدخين ثم ركز على القدمين. يجب أن تشعر بأنك لم تعد تشعر بقدميك كما لو أنها غرقت في الأرض.

علامات توقف التنفس أثناء النوم

انقطاع التنفس أثناء النوم هو اضطراب غالباً ما يخطئ الناس فيه بسبب الشخير المزمن، لكنه أخطر قليلاً من الشخير.

وغالباً ما تتداخل أعراض متلازمة توقف التنفس أثناء النوم مع متلازمة انقطاع النفس النومي المركزي، ويمكن أن تسبب في النهاية متلازمة توقف التنفس أثناء النوم المعقدة.

يتجلى توقف التنفس أثناء النوم بالعلامات التالية:

- الشخير بصوت عال.
- الصداح الصباحي.
- الأرق.
- النعاس المفرط أثناء النهار "المعروف باسم فرط النوم".
- التهيج.

كيف يتم انقطاع النفس الانسدادي النومي؟

ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل خطر انقطاع التنفس الليلي

انقطاع النفس الانسدادي النومي ناتج عن ارتخاء عضلات الحلق التي تدعم الفم، يؤدي ذلك إلى تضيق الشعب الهوائية، مما يؤدي إلى تقليل الهواء وتقليل الأكسجين. يتشكل انقطاع النفس النومي المركزي عندما يكافح الدماغ لنقل الإشارات إلى عضلات التنفس في بعض الأحيان، مما يؤدي ذلك ولفترة وجيزة، عن توقف الأشخاص عن التنفس أثناء نومهم.

يمكن لأي شخص أن يصاب بانقطاع التنفس أثناء النوم بغض النظر عن صحته، ولم يحدد الباحثون ارتفاع ضغط الدم كسبب رئيسي.

ومع ذلك، فقد قاموا بإدراج مجموعة مختارة من عوامل الخطر والمضاعفات المحتملة من الحالة، منها:

- ارتفاع ضغط الدم.

أسباب ضيق التنفس المتقطع

قد يعاني بعض الأشخاص من ضيق التنفس المتقطع، الذي يحدث خلال ساعات أو أيام، ويشعر المريض حينها بعدم قدرته على أخذ النفس اللازم، مما يجعله يشعر بالخوف.

ولضيق التنفس أسباب عديدة، قد تكون خطيرة وتؤثر على حياة المريض، أو تكون ناتجة عن حالة نفسية وليست مقلقة لطبيب. "سيدتي نت" يطالعك في الآتي على أسباب ضيق التنفس المتقطع: حسبما ذكرت الدكتورة ميساء منصور، استشارية الأمراض الصدرية والتنفسية:

أسباب ضيق التنفس المتقطع

الحساسية المفرطة قد تكون أحد أسباب ضيق التنفس الحساسية المفرطة قد تكون أحد أسباب ضيق التنفس

كيف نتف في الحب؟ الإجابة في الرشوة البيولوجية

الحب على المستوى الخارجي، هو التعلق والاهتمام والرغبة في البقاء، مع شخص آخر، ندخله حياتنا ويصبح عنصراً مهماً فيها، لكن هناك عوامل أخرى علمية، تكشف حقيقة مشاعر "الحب".

وتصف عالمة الأثنروبولوجيا التطورية آنا ماشن: الحب بأنه "رشوة بيولوجية"، يقوم بها عقلك، عبر 4 مواد كيميائية، تؤدي إلى "الوقوع في الحب".

وتأتي هذه الرشوة البيولوجية على شكل مجموعة من أربع مواد كيميائية عصبية هي العامل الرئيسي للجاذبية والحب، وهي الأوكسيتوسين والدوبامين والسيروتونين وبيتا إندورفين.

تتمتع أهمية مادة الأوكسيتوسين أثناء الانجذاب، لأنه يقلل من منبذاتك ومخاوفك ليبدع علاقات جديدة، عن طريق تهدئة مركز الخوف في دماغك، مما يعني أنك لا تتردد بالتقرب من "الحب الجديد".

أما الدوبامين، فيتم إطلاقه دائماً في الوقت نفسه مع الأوكسيتوسين. وهو مادة كيميائية "مكافئة" لتجسسك ويتم إطلاقها عندما تفعل شيئاً تستمتع به، وفقاً لماشن. في هذه الحالة، يكافئك عقلك على تفككتك بنفسك، بالإضافة إلى العمل مع الأوكسيتوسين لجعل عقلك أكثر مرونة، مما يتيح لك تعلم وحفظ حقائق جديدة عن هذا الشخص الجديد، وبما أن الدوبامين هو هرمون النشاط، فإنه يحفزك على التحرك والتقرب من الشخص.

زبدة الكاكاو .. منجم فوائد للبشرة والشعر

أشارت مجلة "فرويندين" الألمانية إلى أن زبدة الكاكاو ترتبط في أذهان الكثيرين بالشوكولاتة اللذيذة، إلا أنها تعتبر من مستحضرات التجميل فائقة الجودة، والتي تمنح البشرة نعومة فائقة وترطيباً مكثفاً وتجعل الشعر لامعاً وناعماً.

وتحتوي زبدة الكاكاو على الكثير من المكونات فائقة الجودة مثل مضادات الأكسدة والمعادن والفيتامينات، والتي تجعل البشرة ناعمة ورطبة وتغذي الشعر الهش وتجعله لامعاً، كما تقيد الأحماض الدهنية البشرة الجافة بصفة خاصة وتمنحها ترطيباً مثالياً.

وأضافت المجلة الألمانية أن زبدة الكاكاو تحتوي على فيتامينات E وK المعروفة بخصائصها الإيجابية، حيث يعمل فيتامين E على مكافحة شيخوخة البشرة، فضلاً عن أنه أحد مضادات الأكسدة الطبيعية، وبالتالي فإنه يحمي البشرة من التأثيرات البيئية الخارجية الضارة ويقوي الخلايا ويمنحها الرطوبة والندوة.

كيف تزيين تجاعيد الملابس بدون مكواة

كشفت إحدى مستخدمات تيك توك عن وصفتها السحرية لتحضير محلول مكون من 3 مكونات لإزالة التجاعيد من الملابس دون الحاجة إلى مكواة.

وفي فيديو قصير على تيك توك، جمعت كارولينا ماكلوي من بيرث في أستراليا كلاً من الماء والخل ومكيف الشعر في زجاجة رذاذ صغيرة، ثم قامت برش الخليط محلي الصنع على قميص أبيض نظيف مليء بالتجاعيد.

وبمفعول ينبت السحر، أزيلت كارولينا التجاعيد عن القميص بعد أن قامت بتدوير يديها للخارج على القماش، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

ويعتبر مكيف الشعر هو المكون الرئيسي، حيث يقال إنه يعيد الملابس المتكشمة إلى حجمها الأصلي أو ينعم المواد، بينما يعتبر الخل منتجاً منزلياً طبيعياً شائعاً يمكن استخدامه لإزالة البقع والطلاء من الأسطح المختلفة.

وتقول كارولينا إن هذا الخليط محلي الصنع هو البديل المثالي للمنتجات التي يتم شراؤها من المتجر، والتي غالباً ما تكون مليئة بالمواد الكيميائية.

وبعد 24 ساعة من نشر الفيديو، شوهد أكثر من 55000 مرة، وهو أمر شائع حيث تحظى كارولينا بمتابعة قوية تصل لأكثر من 1.3 مليون شخص.

كوكبيل أجسام مضادة يغير قواعد اللعبة في كورونا

توصل علماء إلى علاج جديد يحمي البالغين من الإصابات الشديدة بمرض "كوفيد-19"، الذي يسببه فيروس كورونا.

ويحسب موقع "newatlas"، فإن العلاج يقوم على "كوكبيل" من الأجسام المضادة الأحادية التسليية.

وأظهرت نتائج التجارب السريرية في المرحلة الثالثة لهذا العلاج أنه يوفر حماية للجسم تصل إلى 12 شهراً.

ويجري تقديم هذا العلاج للمرضى عن طريق الحقن العضلي. وتشبه الأجسام المضادة "جنود" الجهاز المناعي في أجسامنا، إذ تنتقل باستمرار في الجسم بحثاً عن أي مرض، حيث تعمل على استهدافه.

وفي مطلع عام 2020، قام عدد من الباحثين في جامعة فاندربيلت بولاية تينيسي الأمريكية باختيار مجموعة صغيرة من الأجسام المضادة على عينات مسحوبة من مرضى "كوفيد-19".

وفي وقت لاحق، جرى ترخيص هذه الأجسام المضادة عبر شركة أسترازينيكا، وصارت علاجاً للوقاية من إصابة كورونا المحسوبة بأعراض.

ويطلق على العلاج الجديد اسم "AZD7442"، وتظهر أحدث نتائج التجارب السريرية التي أعلنت عنها أسترازينيكا أنه يمكن أن يؤدي دوراً مهماً في المساعدة على حماية الفئات الأكثر ضعفاً من إصابات كورونا الشديدة.

وشملت المرحلة الثالثة لاختبار كوكبيل العلاج، أكثر من 5 آلاف شخص، مع التركيز على الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة الشديدة بالمرض، نظراً لإصابتهم بمرض مزمن أو بسبب ضعف مناعتهم.



أداة رائعة لصناعة القهوة المثالية خلال 60 ثانية

في فصل الصيف، يعتبر تناول المشروبات الباردة شائعاً أكثر من تناول المشروبات الساخنة، ويفضل الكثيرون تناول القهوة المثالية. وبما أن عمليات تبريد القهوة قد تستغرق وقتاً طويلاً فقد يجد المرء صعوبة في إعداد القهوة منزلياً. إلا أن أداة ثورية تدعى "هايبير تشيلر" طرحت في الأسواق مؤخراً يمكن أن تحل هذه المشكلة، إذ أن بإمكانها تبريد القهوة وأي شراب ساخن خلال دقيقة واحدة فقط. تحتوي أداة "هايبير تشيلر" على حجرة تبريد داخلية مؤلفة من طبقتين من الجليد على الجانبين، ويتم احتواء طبقات الجليد بواسطة أوعية داخلية غير قابلة للصدأ، لذا فهي تبرد السائل عند سكيه دون أن تذوب فيه. حجرة السائل الساخنة رقيقة أيضاً، لذا فهي تنشر السخونة للخارج، مما يؤدي إلى تبريد المشروب الساخن بشكل أسرع. شيء واحد يجب ملاحظته هو أنه يجب على المستخدم إعادة تجميد الجهاز بعد كل استخدام. بعد استخدام "هايبير تشيلر" للمشروبات الساخنة، ستحتاج إلى إعادة تجميده لبضع ساعات.

كيف تعرف ما إذا كانت الخضروات مغشوشة بمادة الملكيت الأخضر السرطانية؟

في الكثير من الأحيان يقوم بعض المتلاعبين في الأسواق بفش الخضروات الخضراء باستخدام مركبات مثل الملكيت الأخضر والعديد من المواد الكيميائية الأخرى التي تلحق أضراراً جسيمة بالصحة.

الملكيت الأخضر هو مركب عضوي يستخدم على نطاق واسع كمضاد للميكروبات أثناء عمليات تربية الأحياء المائية. وفي عام 2006، اكتشف إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام الملكيت الأخضر في المأكولات البحرية المستوردة من الصين، مما أدى إلى حظر استيراد تلك المأكولات.

ووفقاً لعلماء الغذاء، لا يزال استخدام الملكيت الأخضر، وهو مادة مسرطنة معروفة، يمارس في صناعة الأغذية في العديد من البلدان. وغالباً ما يستخدم لإضفاء اللون الأخضر على الفلفل الحار، والخيار، والبازلاء، والسبانخ الخضراء المورقة.

كيف تتحقق مما إذا كانت خضرواتك مغشوشة بالملكيت الأخضر أم لا؟

كل ما عليك فعله هو أخذ قطعة فطن مغشوشة في البارافين السائل. امسح السطح الأخضر الخارجي لجزء صغير من الخضار، وإذا لم تلاحظ أي تغير في اللون على القطن، فهذا يعني أن الخضار غير مغشوشة، بينما يشير تحول القطن إلى اللون الأخضر إلى أن الخضار ليست آمنة للاستهلاك.



الرئيس الأعلى للجامعة يشيد بالإنجاز

مدير مركز التميز في التعليم والتعلم في جامعة الإمارات، يحصل على جائزة البلاكورد لعام 2021 عن فئة التميز في قيادة التغيير

الاجتماعي والاقتصادي والثقافي على الصعيدين الوطني والعالمي. وتفخر الجامعة باحتضانها لجموعة متميزة من أعضاء الهيئة التدريسية من بينهم العلماء المتميزين والقادة الأكاديميون الحريصون على تقديم خبراتهم الغنية في مجموعة شاملة من التخصصات ضمن كليات الجامعة العليا المتوافقة مع أحدث الدراسات العلمية المتوافقة مع أحدث التطورات العالمية في مجالها، مع إشراك طلاب الدكتوراة في أحدث التقنيات والتعاون البحثي الدولي.

العالمة المستوى التي تتطلع إليها جامعة المستقبل. ومن الجدير بالذكر أن جامعة الإمارات العربية المتحدة تعد أقدم جامعة في الدولة، ساهمت ومنذ إنشائها عام 1976 في تخريج أكثر من 71000 طالب وطالبة، وتُركز باستمرار على إعداد مستقبل زاهر لكافة خريجيها. وتحرس جامعة الإمارات على دعم الابتكار والتميز والمسؤولية الاجتماعية التي تضع مصلحة طلابها وطالباتها على سلم أولوياتها، والتأكد من أن يحمل جميع خريجيها معهم المهارات والفرصة وروح ريادة الأعمال التي يحتاجون إليها لتلوي أدوارهم كقادة للتقدم

لضمان حصول أعضاء هيئة التدريس على أفضل دعم للنجاح في مهمتهم المتمثلة في تزويد الطلاب بتجربة تعليمية مثالية. ويُسدنا أن جهودنا الاستباقية المتواصلة في هذا الصدد ساهمت في تسهيل العمل التعليمي والأكاديمي منذ بداية انتشار جائحة كورونا، حيث كان لدى الجامعة القدرة الفورية على تحويل التجربة التعليمية التقليدية إلى التجربة الافتراضية عبر الإنترنت، نحن ممتنون للجهود الرائدة المستمرة للدكتور سليم ورفيقه لأنهم يبذلون الجهود المضاعفة لتطوير التعليم في الجامعة والارتقاء به بطرق مبتكرة تتماشى مع المعايير الاستدامة

وهنا معاليه، الدكتور حسان سليم على جهودوه البارزة في مجال قيادة التغيير والتميز والابتكار، وحصوله مع المركز على جائزة البلاكورد لعام 2021، والتي تُمنح للمُتميزين في تطوير وتنفيذ استراتيجيات تعليمية عالية التأثير من خلال الاستخدام المبتكر لحلول البلاكورد. وأشاد معاليه بهذا الإنجاز، مشيراً إلى أنه يمثل ثقتي بالدكتور سليم ورفيقه في المركز لتقديم الخبرات التعليمية المتميزة وأفضل الممارسات التي ستصبح مرجعية للمؤسسات في جميع أنحاء العالم، وقال: "تواصل جامعة الإمارات العربية المتحدة الاستثمار في أحدث التقنيات التعليمية

استقبال معالي زكي نسبية، المستشار للتعليم لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة في مكتبه صباح أمس الدكتور حسان سليم، مدير مركز التميز في التعليم والتعلم في جامعة الإمارات، والحاظر على جائزة البلاكورد لعام 2021 عن فئة التميز في قيادة التغيير، وذلك بحضور كل من أ.د. غالب الحضرمي، مدير الجامعة بالإمارة، وأ.د. محمد حسن، نائب مدير الجامعة للشؤون الأكاديمية بالإمارة، وأ.د. أحمد مراد، النائب المشارك لشؤون البحث العلمي.

•• العين - الفجر

منوعات

الفكر



تايلاند تستعد لكشف النقاب عن مفهوم ديجيتال تايلاند الأحداث في عالم الابتكارات الاستدامة في إكسبو 2020 دبي

•• دبي - الفجر

مع بدء العد التنازلي لانطلاق الحدث العالمي المنتظر "إكسبو 2020 دبي"، والذي لم يبق سوى أقل من شهرين على نشيخه على أعتابها الاستثنائية، كشفت تايلاند النقاب عن ملامح وميزات جناحها ذو التصميم الفريد والمعاني المدهشة. ويستضيف هذا التجمع العالمي الرائد والمذهل الذي يأتي تحت شعار "تواصل العقول وصنع المستقبل"، تجارب غنية لا مثيل لها في الشرق الأوسط والعالم. وللاستفادة من هذه الفرصة التاريخية، تعتمد تايلاند عبر معرض إكسبو 2020 إقامة شبكة اتصالات جديدة وقوية واتخاذ خطوات مهمة نحو بناء مستقبل أكثر استدامة.

وتهدف تايلاند بمشاركتها في إكسبو 2020 عبر أكبر جناح لها في التاريخ منذ 150 عاماً إلى إبراز المفهوم الكامن وراء "تايلاند الرقمية" (ديجيتال تايلاند)، فضلاً عن رؤيتها الاقتصادية المدفوعة تقنياً. ولهذا الغرض، عينت وزارة الاقتصاد الرقمي والمجتمع التايلاندية (دي أي) وكالة تعزيز الاقتصاد الرقمي (دييا) لتكون الهيئة المسؤولة عن تمثيل الأمة التايلاندية. تم تنظيم هذا الجناح بشكل أساسي من قبل شركة إنديس كريتييف فيلج، وهي أكبر شركة إبداعية في مجال الهندسة المعمارية في تايلاند وشركة الاستشارات (أو بي 3 إكسبو) ومقرها الإمارات العربية المتحدة وأشهر الماثلون بما في ذلك "أركيد ستار". وسيوهر جناح تايلاند المذهل بيئة مهلمة للنقاش والتعاون داخل فضاء رحب من الإبداع والاستدامة. الزوار من جميع أنحاء العالم مدعوون لتبادل الأفكار ومناقشة كيف يمكن للابتكار والتكنولوجيا الرقمية تعزيز الاقتصاد أو حتى تحسين المجتمع ككل.

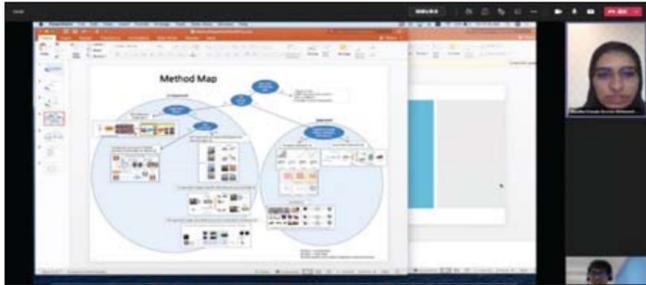
بالإضافة إلى ربط تايلاند ببقية العالم في إكسبو 2020 دبي، سيعمل الجناح على إظهار عجب الثقافة التايلاندية الأصيلة، في حين ستكون كامل مساحة الجناح مليئة بالألوان والديكورات الساحرة، مما يوفر لكل زائر استقبلاً ترحيبياً رائعاً. وسيعا تعزيز علاقات الصداقة مع الجميع، ابتكر الجناح الذي يحمل شعار "معجزة الابتسامات" مسار لرحلة رقمية ومفيدة عبر الجوهر الحقيقي لتايلاند.

وعلى نحو أسطوري وبأسلوب بصري، سيتم تغطية الجناح بـ 500 زهرة تايلاندية اصطناعية جاءت باسم "سعيد الحظ"، وكل واحدة منها منسوجة بعناية لتمثل النمو المستمر للأمة وتطورها. وسيجري الاحتفال بهذه الأزهار الجميلة في كل مساء مع عرض "دوك رانك للضوء والصوت".

وفي الوقت نفسه، تدمج عروض "تاي أيكونيك" اليومية تقاليد الماضي والحاضر معاً بطريقة تفاعلية جذابة. كما احتفل "تاي فاينج بالقوة المذهلة للملاكمة التايلاندية، وتعرض "تاي ريثم" جمال الفن والموسيقى والرقص عبر مناطق البلاد المتنوعة، وأخيراً، تدعو "تاي ميركال" الجمهور لمشاهدة الرقصة الملكية "خون" التي أدرجتها منظمة اليونسكو ضمن قائمة التراث العالمي. ومن المعروف بأن الطعام في جميع أنحاء العالم تشتهر بأطباقها الملونة والنكهة المتعددة، وفي هذا الجانب تعد أوقات تناول الوجبات في جناح تايلاند من الأولويات، حيث سيقدم "ذا تست أوف تايلاند" مجموعة فاخرة من المأكولات الإقليمية الفضية، بما في ذلك طبق اليباد تاي، والدجاج ساتيه، وماسامان كاري وحساء توم يام غونج وأكثر من ذلك بكثير عندما يظهو مطعم ليتل بانكوك دبي الأطباق بطريقته التي لا تضاهي. وفي الشأن ذاته يوفر السوق التايلاندي المكان المثالي لشراء الهدايا التذكارية المصنوعة يدوياً التي تشمل الهدايا ومستحضرات التجميل والإكسسوارات من شركة فيجا انترتريد أند إكسبين، وسيحظى الضيوف في جناح تايلاند الجميل بتجربة أفضل ما في الثقافة التايلاندية والأعمال والتكنولوجيا من خلال برنامج الأحداث الخاصة الذي يستمر لمدة ستة. تشمل أبرز الفعاليات أسبوع الغذاء والصحة التايلاندي واليوم الوطني التايلاندي ومهرجان تايلاند الرقمي والابتكار ومهرجان السعادة. كما سيضيف سفراء جناح تايلاند الذين تم اختيارهم نظراً لموهبتهم ومهاراتهم لسما من السحر الشخصي للجناح. من جانبها قالت السيدة آجارين باتانابانتشاي، السكرتيرة الدائمة لوزارة الاقتصاد الرقمي والمجتمع، والمفوض العام لقسم جناح تايلاند: "أنا وفريقي عمل تايلاند متحمسون بقوة لتقديم خططنا المستقبلية والتواصل مع بقية دول العالم في إكسبو 2020 دبي، ونحن ملتزمون تماماً بتهيئة بيئة مثالية ومستدامة لتنعم وتستمتع بها الأجيال القادمة، ومن خلال عرض إنجازاتنا والاحتفاء بها، نأمل أن نثبت أنه لا يوجد حدود لقدرةنا على الإنجاز. وأضافت باتانابانتشاي بقولها، أنا فخورة للغاية بتقديم سفرائنا المتعددي الموهب والذين كل منهم سيمتج "رانك" و"متالي" الذين سيقاؤون السكان والزوار بتواجدهم في عدد من المواقع العامة بالدينة في الفترة التي تسبق معرض إكسبو 2020. نحن نتطلع بشغف إلى رؤيتكم جميعاً في دبي قريباً جداً.

•• أبو ظبي - الفجر

ناقشت شرطة أبو ظبي في مجلسين افتراضيين الجهود الوطنية في تعزيز التماسك والترابط الأسري بالتعاون مع الاتحاد النسائي العام والهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف وهيئة أبوظبي للدفاع المدني ووزارة الثقافة والسياحة وذلك ضمن حملة الأسرة تلاحم وأمان. واستعرضت الواعظة موزة الشامسي كبير الوعاظ في الهيئة العامة للشؤون الإسلامية والأوقاف، دور التربية الوالدية الإيجابية للأسرة والمسؤوليات المترتبة على تعزيز الوازع الديني للأبناء كونه أهم عنصر مؤثر بين أفراد الأسرة الواحدة، وحتت على ضرورة مراقبة الأبناء وتقييم سلوكياتهم عبر الاحتواء العاطفي وتعزيز الشعور بالخوف من المولى عزوجل وإرشادهم نحو صداقة الصداقات الصالحة، و حماية الأبناء من المخاطر التي تهددهم داخل وخارج المنزل والالتزام بالتردية الدينية الصالحة و وقاية الأبناء من الانحراف. وأكد المقدم محمد الحوسني رئيس قسم متابعة القضايا بإدارة مراكز الدعم الاجتماعي حرص القيادة الرشيدة واهتمامها بتعزيز حماية الأسرة والأبناء من خلال سنّ العديد من القوانين والقرارات ذات العلاقة برعاية الأسرة من خلال



طلاب الإمارات يكملون برامج التدريب الرقمي مع الشركات اليابانية الرائدة

•• أبو ظبي - الفجر

على توفير الفرص التعليمية بشكل أكبر وعلى الرغم من كونها تجربة رقمية، فقد كانت الحصص التدريبية مهينة لتتضمن أنشطة عملية وجولات ميدانية رقمية، لخلق تجربة تعليمية حية وتفاعلية قدم شروحن طالب وطالبة من المتفوقين على المقاعد الستة المتوفرة لبرنامج التدريب الرقمي، ونجحت أربع طالبات في الوصول لمرحلة التدريب وقالت إحدى الطالبات، السيدة عائشة محمد راشد الطريف الشامسي، طالبة هندسة الطب الحيوي بالسنه الرابعة في جامعة خليفة، والتي أكملت برنامج التدريب مع شركة ميبايول Mebiol Inc. وهي شركة متخصصة في تطوير الزراعة المتقدمة: "الحاور مع شخص يمتلك خلفية ثقافية وخبرات مختلفة ساعدني في تعلم الكثير، ومن خلال تبادل الأفكار مع السيد هيروشي يوشيوكا،

الطالبة والشركات في اليابان، وتوفير مسار تعليمي بديل عندما يكون التعليم على أرض الواقع غير ممكناً. ويذكر أن الالتحاق بفترة تدريب لا تقل مدتها عن ثمانية أسابيع يعد من أحد متطلبات التخرج لطلاب الجامعات، ونظراً لمرونة الشركات اليابانية في تعاملها والتنسيق الدقيق من جاي، فقد تمكن الطلبة من تحقيق التدريب عبر المشاركة الرقمية وأثنى سعادة شهاب الفهم، سفير دولة الإمارات العربية المتحدة في اليابان على الطلبة والشركات حيث قال: "من الرائع جداً أن الطلبة تمكنوا من إكمال برنامج التدريب الرقمي مع المؤسسات اليابانية الرائدة بالرغم من انتشار الجائحة، وأهنتُ شخصياً جميع الأطراف المعنية في نجاح البرنامج. وأتمنى أن نرى عدداً أكبر من البرامج المشابهة في المستقبل لتعزيز ودعم التعاون ما بين البلدين وللتشجيع

البيئية والبنية التحتية الاجتماعية والمرافق البحرية، مع تركيزها على الأنظمة الصناعية والآلات للأغراض العامة، ومحركات الفضاء وأنظمة الدفع: "ساعدني برنامج التدريب من خلال توفير فرصة رائعة لكسب الخبرات في مجال التعلم الآلي والدكاء الاصطناعي. كنت قلقة في بداية الأمر، وتوقعت أنني لن أتمكن من تعلم الكثير عبر التواصل الرقمي، إلا أن السيد ريكو ساكاموتو، الباحث في التحكم المتقدم والاستشعار الذكي من مركز المنصة التكنولوجية، عقد معي اجتماعات شبه يومية مع مراجعات وتوجيه مستمر، ولذلك لا أشعر بأن شيئاً قد فاتني وفي حال استمر تحسن الوضع الوباء عالمياً، فهناك آمال في أن يكون من الممكن تنسيق الزيارة إلى اليابان من قبل المدربين كمتابعة للبرنامج عبر الإنترنت

أكمّل ستة طلاب من جامعة خليفة في بداية الشهر الحالي برنامج التدريب المبتكر الرقمي الذي نسقه مركز اليابان للتعاون الدولي (جاي) مع أربع شركات يابانية رائدة في مجالي العلوم المتقدمة والتكنولوجيا أطلقت فترة التدريب في 31 مايو 2021، وتصحّرت حول التقنيات والتخصصات المختلفة ومن ضمنها الزراعة المتقدمة والتعلم الآلي والدكاء الاصطناعي وبدأت جاي بالتنسيق مع برنامج التدريب منذ عام 2012 لتعزيز العلاقة الأكاديمية والصناعية المشتركة بين الشركات اليابانية والجامعات الإماراتية عبر الأبحاث المشتركة. ونتيجة لتطور الجائحة، قررت جاي أن يكون التدريب رقمياً لأول مرة وذلك لتلبية احتياجات

كفو تتعاون مع جمعية الإحسان الخيرية لتوفير الوقود للأسر المتعففة في عجمان

•• دبي - الفجر

بصفتها شركة تتحور حول خدمة المجتمع أولاً، والشركة الرائدة في المنطقة لتوصيل الوقود وخدمات السيارة عند الطلب، تعنى كفو بالمجتمعات التي تعمل فيها من خلال الخدمات التي تقدمها لجعل الحياة أفضل للسائقين، وتفخر بالمبادرات المجتمعية التي تدعمها. وفي هذا الإطار، صُفرت كفو جهودها مع جمعية الإحسان الخيرية لدعم الأسر المتعففة والأفراد ذوي الدخل المحدود في إمارة عجمان. وفي إطار مساندتها للمبادرات المجتمعية التي تقوم بها جمعية الإحسان الخيرية، واستمراراً للتعاون المشترك مع الجهات والمؤسسات الحكومية والخاصة، قامت كفو بتخصيص ثماني شاحنات لتوصيل الوقود مجاناً إلى أكثر من 100 أسرة على مدار يومين. وقال راشد عبدالله أحمد الغرير، المؤسس والرئيس التنفيذي لجمعية الإحسان الخيرية ضرورة التنسيق مع الشركاء الاستراتيجيين لتوحيد الجهود الداعمة للأسر المتعففة وذوي الدخل المحدود، وذلك لتحقيق الخطة الاستراتيجية للجمعية. كما ثمن الشيخ الدكتور عبد العزيز بن علي من راشد النعيمي مبادرة شركة كفو لدعم الأسر المتعففة وذوي الدخل المحدود، معرباً عن سعادته بالتعاون المثمر مع الشركة للتخفيف عن كاهل هذه الفئة من المجتمع، وسيتم توقيع مذكرة تفاهم مشتركة بين الجهتين لتنظيم عملية التعاون مستقبلاً. وبصفتها شركة مدفوعة بخدمة المجتمع، تواصل كفو القيام بدورها الداعم للمجتمع المحلي في جميع أنحاء الإمارات العربية المتحدة، بدءاً من التعاون مع هيئة الصحة بدبي لتوفير الوقود المجاني للعاملين في الخطوط الأمامية، وإلى الشراكة مع المؤسسة المحلية لدعم العمال من ذوي الدخل المحدود والأسر المتعففة.

شرطة أبو ظبي تناقش في مجلسين افتراضيين الجهود الوطنية لتعزيز التماسك الأسري



المادة رقم 15 من دستور دولة الإمارات العربية المتحدة وقانون الحماية من العنف الأسري لعام 2019 (وديمة) وقانون مكافحة جرائم تقنية المعلومات، بما يسهم في بناء أسرة متماسكة في المجتمع. وتطرقت الأستاذة مريم محمد السويدى مساعد اختصاصي دعم نسائي بالاتحاد النسائي العام إلى استثمار الوقت لتعزيز الترابط الأسري، والتلاحم الأسري، موضحة أن الأسرة هي الركيزة الأساسية والمؤسسة الاجتماعية الأولية المسؤولة عن بناء شخصية الفرد من النواحي الجسمية والاجتماعية والنفسية العقلية والروحية والأخلاقية. وحتت الأسرة على تقديم مختلف أوجه الدعم للأبناء والصبر عليهم بطريقة منهجية سليمة والاستعانة وناقش المسعد نادر العيسى من هيئة أبوظبي للدفاع المدني، أن شعارهم يمثل في السلامة وحماية جميع أفراد المجتمع من عدة حوادث من أبرزها (حماية وأمن وسلامة الأسر من الحرائق وحماية الأبناء من الفرق وعدم ترك الأبناء وحدهم في السيارة) خصوصاً أن فترة الصيف تكثر فيها هذه الحوادث نظراً لانشغال بعض الأسر. ولفت المقدم محمد ناصر الكعبي من إدارة مراكز الدعم الاجتماعي

إلى أهمية دور الأسرة الإماراتية في حماية المجتمع من الأفكار الدخيلة من خلال احتواء الأبناء وتكوين نسق أسري سليم ووطني موحداً أن ثقافة الاختلاف موجودة بين الأسر والوالدين مع أبنائهم والمهم تعزيز الأفكار بين الأسرة الواحدة وتحويلها لعنصر متماسك. وأشار عمر الكعبي - مدير المتاحف بدائرة الثقافة والسياحة إلى دور متاحف في شغل فراغ الأبناء وتشقيفهم بأهم معالم إمارة أبوظبي في أجواء تعزز الترابط الأسري مع أبنائهم في ما تحدثت السيدة فاطمة النحي اختصاصية التوعية بالدائرة عن دور الدائرة في مساعدة الأسر والمجتمع لزيارة أهم المعالم الثقافية على مستوى إمارة أبوظبي وتعزيز زيارات الفراغ لديهم من خلال زيارات أثناء الحزن الثقافية التاريخية التي



منوعات الغذاء 23

بالنسبة للبالغين الأصحاء، لا شيء يبدو أنه يروي العطش أفضل من الماء النقي والعذب. ولكن هناك وقت في حياة كل فرد منا يكون فيه شرب الماء حتى بكميات صغيرة، مميتا. ويجب عدم إعطاء الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ستة أشهر الماء للشرب، وفقا للخبراء الصحيين، حيث قد يؤدي استهلاك الكثير من الماء إلى تعريض الأطفال لخطر الإصابة بحالة ربما تكون مهددة للحياة تعرف باسم تسمم الماء.



يتسبب بانخفاض درجة حرارة الجسم وتورم في الوجه

لماذا شرب الماء قد يكون قاتلا للطفل حديث الولادة؟



في الدورة الدموية، حيث يخفف دمهم، ويزيد محتوهم المائي بنسبة 7 إلى 8%. ولكن ليس مجرد شرب الماء مباشرة هو الذي يشكل تهديدا. ففي الواقع، معظم حالات تسمم الماء عند الرضع لا تحتوي حتى على كوب من الماء. والخطأ الشائع هو عندما يخفف الناس حليب الأطفال كثيرا، عن طريق الصدفة، أو عندما يغمر الآباء أطفالهم لأعلى ولأسفل في حمام السباحة، وفي هذه العملية، يتبع الرضيع الكثير من الماء.

الوفاة. لكن لا تقلق، فالأمر بسبب تسمم الماء أمر صعب للغاية بالنسبة للإنسان البالغ. أما بالنسبة لحديثي الولادة، فإنها قصة مختلفة، حيث يبلغ حجم كليتهم نحو نصف حجم كلى البالغين. لذلك، لا يمكنهم الاحتفاظ بالكثير من الماء في البداية، ويحتاج الأمر بضع رشقات فقط للتسبب في حدوث مشكلات. وعلاوة على ذلك، لم يتم تطوير الكلى لديهم بما يكفي لتصفية المياه بشكل صحيح. ولذلك، فإن أي ماء يدخل أجسامهم ينتهي به المطاف

والقيء وتشنجات العضلات. ويعد نقص صوديوم الدم شائعا عند عدائي الماراثون الذين يشربون كثيرا وبسرعة كبيرة أثناء السباق دون توفير ما يكفي من الصوديوم أيضا لتحقيق التوازن في الدم. وإذا واصلت الشرب، فإن الماء الزائد سيصل في النهاية إلى خلايا الدماغ. وعند هذه النقطة، حالة خطيرة من تسمم المياه. وتحدث هذه الحالة عندما تنتفخ خلايا الدماغ، ما يؤدي إلى تراكم الضغط داخل الجمجمة. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى نوبات، وتلف في الدماغ، وفي الحالات الشديدة،

ويشرح الخبراء أن إعطاء الأطفال الصغار الماء يجعل أجسامهم تطلق الصوديوم مع الماء الزائد. ويمكن أن يؤثر فقدان الصوديوم على نشاط الدماغ، لذلك يمكن أن تشمل الأعراض المبكرة لتسمم الماء التهيج والتعاس والتغيرات العقلية الأخرى. وتشمل الأعراض الأخرى انخفاض درجة حرارة الجسم والانتفاخ أو التورم في الوجه، والنوبات المرضية. ويحدث نقص صوديوم الدم عندما تحاول الخلايا إعادة مستويات الصوديوم إلى وضعها الطبيعي عن طريق امتصاص الماء الزائد وتنتفخ مثل بالون الماء في هذه العملية، ما يتسبب في حدوث مضاعفات مثل الارتباك

وتحتوي أجسام البالغين الأصحاء على نحو 55-60% من الماء، في المتوسط. وفي الأطفال، يشكل الماء في المتوسط نحو 75% من أجسامهم. وهذا الاختلاف هو سبب عدم شرب الأطفال للماء قبل بلوغهم 6 أشهر على الأقل. ولا يتعلق الأمر بماء الصنبور أو البئر أو النبع العذب، حيث أن شرب الماء أيا كان مصدره يشكل خطرا مهددا لحياة الطفل. ولدى كل من الكلى حد معين لعدد الماء الذي يمكنها تحمله. وكسر هذا الحد، سيجعل الماء الزائد يعود إلى مجرى الدم، حيث يخفف الملح، أو الصوديوم، في الدم.



3 مكملات غذائية يمكن تناولها لدعم صحة القلب!



وهو عنصر غذائي أساسي موجود في البيض واللحوم والحليب، إلى زيادة مستويات البكتيريا المنتجة من مركب يسمى ثلاثي ميثيل أمين أكسيد النيتروجين (TMAO)، وميل الصفائح الدموية إلى التكتل معا وتشكيل جلطات. ويمكن أن يؤدي تخثر الدم المضطرب إلى تقييد و/أو منع تدفق الدم، ما قد يؤدي إلى حدوث أزمات قلبية وسكتات دماغية.

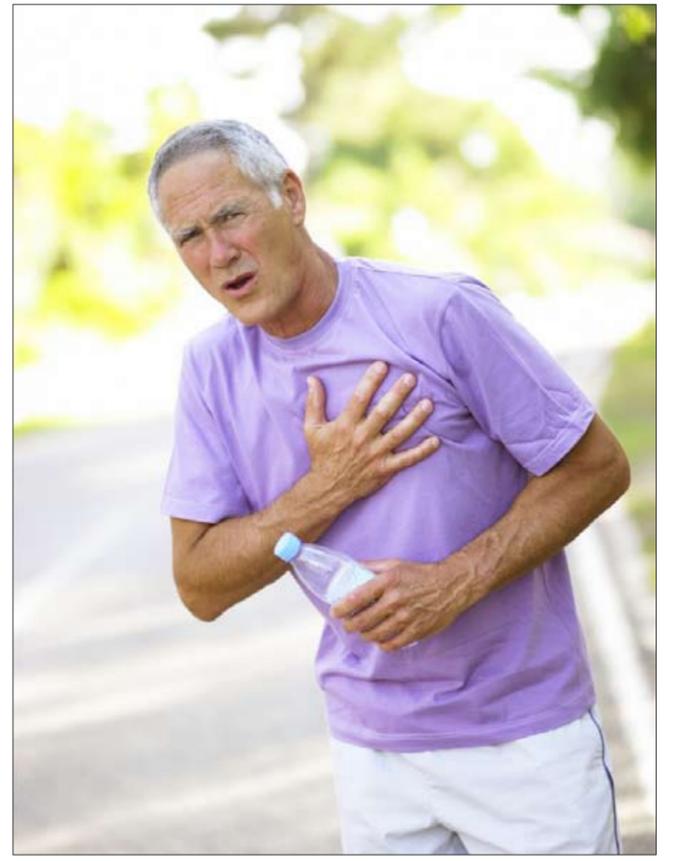
انخفاض المغنيسيوم بعوامل الخطر القلبية الوعائية مثل: ارتفاع ضغط الدم وتراكم اللويحات الشريانية وتكلس الشرايين. وأيأت المغنيسيوم في عدد من الأشكال، بما في ذلك سترات المغنيسيوم، وغلوكونات والمغنيسيوم، وهيدروكسيد المغنيسيوم.

تجنب: الكولين يمكن أن يؤدي وجود مادة الكولين الزائدة،

هناك مكملات غذائية ينبغي تناولها للحفاظ على صحة القلب وبالتالي العيش لفترة أطول وحياة كاملة.

وتعمل أحماض أوميغا 3 الدهنية المتعددة غير المشبعة عن طريق خفض إنتاج الجسم للدهون الثلاثية. ويمكن أن تؤدي المستويات العالية من الدهون الثلاثية إلى الإصابة بمرض الشريان التاجي وأمراض القلب والسكتة الدماغية. وتساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية المتعددة غير المشبعة المستخدمة مع النظام الغذائي وممارسة الرياضة، على خفض مستويات الدهون الثلاثية في الدم.

المغنيسيوم كشفت الأبحاث أن انخفاض مستويات المغنيسيوم يمكن أن يكون مؤشرا على الإصابة بأمراض القلب. وربط



أظهرت العديد من الدراسات أيضا أن ارتفاع مستويات الدم من TMAO يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب.

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إعلان منفذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - شوري تيمر عباس محمد

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعين مصفي اسم المصفي - والكتبي ومشاركوه محاسبون قانونيون

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إعلان منفذ ضده بالنشر - أم التويين - محكمة التنفيذ المدنية - محمد درويش رمضان آل علي

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة اسم الشركة - وادي الشمسي لتجارة الاقمشة - ش ذ م

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - مذكرة إعلان حكم بالنشر - صادرة من محكمة عجمان - المحكمة الابتدائية المدنية

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إعلان منفذ ضده بالنشر - محكمة الشارقة - محكمة التنفيذ المدنية - ركن القمة لتكريب المواد العازلة لالكتبا أحمد بالحرفية شركة الشخص الواحد ذ م

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إعلان منفذ ضده بالنشر - أم التويين - محكمة التنفيذ المدنية - محمد درويش رمضان آل علي

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إعلان مدعي عليه بالنشر - لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة - المحكمة الابتدائية المدنية الاتقادية

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6983) - التذرع / موصاف فخر محمد العنبر - بوكالة الحامي / يوسف محمد البحر

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6969) - المحطرة / مومار لنقل المواد الثقيلة ش.ذ.م.م

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6975) - المنذر / سريبطوط شيولياجول - بلاندي الجنبية

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6902) - المحطرق / أحمد عاطف حفيق عبدالرحمن - عنوان: عجمان - الجرف 2 - خلف مسجد بن سائين

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6689) - المحطرة / بي اوبي بي تآجير المحدث الثقيلة ش.ذ.م.م

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6688) - المحطرة / مومار لنقل المواد الثقيلة ش.ذ.م.م

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6974) - المنذر / صالح عمر علي بن حيدر الحارثي

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/1/6949) - المنذر / محمد كامل جبر - لبناني الجنسية

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6992) - المنذر / تجارة فارما (ش.ذ.م.م) - المنذر اليه : حسين محمد حسن ربيع

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6991) - المنذر / تجارة فارما (ش.ذ.م.م) - المنذر اليه : قيس علي ملحم

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6974) - المنذر / صالح عمر علي بن حيدر الحارثي

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6972) - المنذر / محمد كامل جبر - لبناني الجنسية

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6992) - المنذر / تجارة فارما (ش.ذ.م.م) - المنذر اليه : مستوف غير تآشير الطبي - ش ذ م

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6991) - المنذر / تجارة فارما (ش.ذ.م.م) - المنذر اليه : قيس علي ملحم

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6990) - المنذر / حسين محمد حسن ربيع

الإمارات العربية المتحدة - وزارة العدل - العدد 13322 بتاريخ 2021/8/24 - إنداز عدلي بالنشر - رقم (2021/6972) - المنذر / محمد كامل جبر - لبناني الجنسية



•• ابوظبي-الفجر:

دشن تريندز للبحوث والاستشارات "دورة تدريبية عن بعد" تحت عنوان: "أدوات الرصد الإخباري والتحليل السياسي والاستراتيجي" في قاعة السلام بمقر "تريندز"، ويقدم الدورة نخبة من الخبراء والباحثين المتخصصين في "تريندز" تحت إشراف "إدارة التدريب والمعرفة".

ضمن تعاونه مع وزارة الثقافة والشباب

تريندز يدشن دورة تدريبية حول أدوات الرصد الإخباري والتحليل السياسي والاستراتيجي

جديد. وذكر النعيمي أن سلسلة الدورات التدريبية يجري إطلاقها عبر "إدارة التدريب والمعرفة" التي تستهدف تنمية مهارات الإبداع والابتكار والتميز لتحقيق رؤية "تريندز للبحوث والاستشارات" ورسالتها، وأوضح أن دورات "تريندز" تنفذ من قبل خبراء متخصصين، وتعتمد على تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي في برامجها التأهيلية والتدريبية المتنوعة.

العام 2021 بهدف تطوير الكوادر البشرية وتأهيلها وتنمية مهاراتها؛ لكي تكون قادرة على التعامل مع مختلف التطورات والتغيرات والتحديات، مشيراً إلى أن "تريندز" أطلق هذا العام مبادرة "تريندز للمعرفة"، وهي وحدة متخصصة لتأهيل الباحثين والإداريين بشكل علمي من خلال مجموعة من البرامج والمساقات المتخصصة، التي تجمع بين الجانبين النظري والتطبيقي، والتي تواكب كل ما هو

بأهمية هذه النوعية من البرامج التأهيلية والتدريبية. ومن جانبه أكد الأستاذ عمر النعيمي مدير عام "تريندز للبحوث والاستشارات" أن الدورة التدريبية الجديدة حول "أدوات الرصد الإخباري والتحليل السياسي والاستراتيجي" تأتي ضمن الشراكات التي أقامها تريندز مع العديد من المؤسسات والوزارات، كما أنها تأتي ضمن البرامج التدريبية لـ "تريندز" خلال

المستقبل بالعلم والمعرفة. وقال إن مهارات الرصد الإخباري والتحليل تعد من أهم المهارات التي يحتاجها الشباب ورجال السياسة والإعلام لفهم الأحداث واستيعاب دلالاتها وتقديم صورة تحليلية واضحة وسليمة بشأنها. وأكد الدكتور محمد عبدالله العلي الذي دشن الدورة أن "تريندز"، أخذ على عاتقه رعاية الشباب وتمكينهم وتأهيلهم انطلاقاً من إيمانهم

الإخباري، وشرح أنواع كل منهما، إضافة إلى التعريف بأدوات الرصد الإخباري وأهميته. وأكد الدكتور محمد عبدالله العلي الرئيس التنفيذي لـ "تريندز للبحوث والاستشارات" أن هذه الدورة المتخصصة تأتي في إطار اتفاقية التعاون المشترك مع وزارة الثقافة والشباب، وفي إطار المسؤولية المجتمعية التي يضطلع بها "تريندز"، مشدداً على أهمية التدريب المستمر لإيجاد أجيال مؤهلة وقادرة على استشراف

وتهدف الدورة، التي ستكون على مدى أربعة أيام باللغة العربية ومخصصة لموظفي وزارة الثقافة والشباب في إطار اتفاقية التعاون المشترك معها، إلى التعريف بأهمية الرصد الإخباري وأهدافه، والتعريف بمفهوم التحليل السياسي وعناصره وأنواعه، والتفريق بين أدوات التحليل السياسي الكمية منها والنوعية، كما تهدف الدورة إلى التمييز بين التقرير الإخباري والتحليل

دائرة الثقافة بالشارقة تصدر 60 عنواناً خلال 2021

بالشارقة الحرص على توافر إصداراتها في معارض الكتاب العربية والدولية و المكتبات الوطنية في الدول العربية وفي منصات ومنافذ تسويق الكتب محلياً وعربياً ودولياً.. مشيراً إلى أن الدائرة تقوم بوضع برنامجها السنوي للنشر بحيث تتوزع خارطة الإصدارات على حقول ثقافية متنوعة إضافة إلى توفير الفرص للمبدعين الجدد وللباحثين المتخصصين في مجال التشكيل والمسرح والشعر والسينما لتعزز احتياج المكتبة العربية خاصة مع تنامي العطاء الإبداعي في هذه الحقول وذلك لتعميم المعرفة.

السينما والمسرح والفنون التشكيلية إضافة إلى عناوين في مجال الدراسات النقدية والموسوعات والرسائل الجامعية. وأضاف العويس أن إجمالي إصدارات الدائرة تشكل تراكماً معرفياً مهماً على مدار السنوات الماضية حيث وصل إجمالي الإصدارات ما يقارب 1800 عنوان في مختلف حقول الإبداع شكلت بعضها رافداً نوعياً للفنون التشكيلية والشعرية خاصة فيما يتعلق بالنقد كما حظيت تلك الإصدارات بتقدير من الكتاب والأدباء والباحثين ونالت بعضها جوائز في المسابقات المحلية والعربية. وأكد رئيس دائرة الثقافة

أصدرت دائرة الثقافة بالشارقة خلال الثمانية أشهر الماضية أكثر من 60 عنواناً في مختلف صنوف الإبداع والمعرفة والتي تسهم في إثراء المكتبات الوطنية والعربية وتضيء مشاعل جديدة على دروب الكتابة والمعرفة إضافة لإفادتها الدارسين والباحثين والمهتمين بالآداب والفنون وحقول الثقافة المتعددة. وقال سعادة عبدالله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة بالشارقة إن هذه الإصدارات شملت 26 عنواناً في مجال الإبداع والشعر والقصة والرواية و6 عناوين في أدب الطفل و12 عنواناً في مجال



ينتمي الكتاب إلى فئة التنمية البشرية

"المرحلة الملكية" البحث عن راحة البال وتجاهل توافه الأمور

ما لا يستحق من مواضيع، ولو وجدت نضك قابعا في مستنقع جدل سقيم فستلتزم الصمت ولن تصرف دقيقة في إقناع من لا يريد أن يفهم، أو في محاولات تعديل مساره، ولسان حالك يقول: لن أضيع وقتي عليك، ذاك اختيارك وأنت المسئول.

في المرحلة الملكية لن تعطى توافه الأمور أكثر من قدرها، لن يزعجك صوت طفل، ولن يقض مضجعك سكب العصير على السجاد، ولن يكدرك مزاجك زحام الشوارع، ولن تحرق أعصابك كلمة نابية من سقيم، ستعرف حينها أن الأمور كلها فوافة، ولا شيء يستحق الاهتمام سوى طاعة الله.

في المرحلة الملكية لن نسلم علك لأحد، ولن تجعل من حولك يفكر عنك، أحكامك على الآخرين أنت من يقررهما، وفي تلك المرحلة ستصدر أحكاماً منصفة عادلة لا عجلة ولا اندفاع.

لنقى الضوء على كتاب "المرحلة الملكية" لـ خالد المنيف، وينتمي الكتاب إلى فئة التنمية البشرية، ويقول الكتاب مع تصرم السنين وتوالي الأعوام سيصل البشر لمرحلة من النضج تدعى "المرحلة الملكية" وكلمة الملكية ترمز إلى أمرين كلاهما جميل، أولهما: فخامة المرحلة وروعيتها، والأمر الثاني: يعني أن حياتك ستكون ملكاً لك، وستنأ فيها بامتلاك واسعة من الفرح وراحة البال. مرحلة هي مرحلة يمتلك فيها الإنسان حياته، مرحلة تتسع فيها المادرك وتبعد فيها النظرة ويتسع فيها الصدر (مرحلة) تتشكل بعد جملة من الخبرات وسلسلة من التجارب، وكم من المواقف يتعامل صاحبها معها بعقل واع وفكر يقظ، فيتعلم منها أشياء جميلة وإن آتت متأخرة، ولكن أن تصل متأخراً خير لك من أن لا تصل. في المرحلة الملكية لن تتورط في جدالات تافهة، ولن تستدرج لعارك صغيرة ولن تبدل جهداً على

بهدف تعزيز حضور اللغة العربية وتطوير أدوات تعليمها

مذكرة تفاهم بين الشارقة للتعليم الخاص والمركز التربوي للغة العربية لدول الخليج

•• الشارقة-الفجر:

هذه الدوائر، واعتماد الحقائب التدريبية الخاصة بتدريس اللغة العربية للناطقين وغير الناطقين باللغة العربية، بحيث يتسنى لهيئة الشارقة للتعليم الخاص تدريب المعلمين وفق احتياجاتهم سواء التخصصية أو التربوية. وإلى جانب ذلك تنص المذكرة على احتضان إبداعات الطلبة في مختلف المراحل، وتنفيذ الأنشطة والفعاليات الداعمة التي تعزز الهوية الوطنية، وإجراء البحوث والدراسات الميدانية وإدراج القطاع الخاص في عينات البحث والمسح التي يجريها المركز لغايات رصد الاحتياجات ووضع المعالجات والخطط التنفيذية، ودراسة اعتماد المعايير الخاصة بشروط تعيين المعلمين للناطقين باللغة العربية والناطقين بغيرها التي أعدها المركز في ضوء أبحاث علوم اللغات، وقياس الأثر في العملية التربوية التعليمية من خلال الاختبارات المعيارية المختصة التي تتعد من قبل الفرق المختصة واللجان المشتركة. كما تهدف المذكرة إلى التنسيق بين الجانبين فيما يتعلق بالخدمات المقدمة لتطوير أدوات اللغة العربية من المؤسسات المجتمعية واكتساب الفائدة منها، إلى جانب تبادل مختلف الإصدارات العلمية والثقافية، ووضع خطة عمل متكاملة، وبرامج مستقبلية، تتضمن اقتراح البرامج والأنشطة التي تعزز من فرص فاعلية النهوض بتطوير تعليم لغة الضاد وتعلمها.

لغة الضاد في المدارس الخاصة في الإمارة، وتعزيز مكانة اللغة العربية بين جموع الطلبة والطالبات، فضلاً عن تمكين الكوادر الوظيفية لدى الجانبين من خلال تبادل التجارب واكتساب الخبرات. وأكدت أن الاهتمام باللغة العربية جزء أصيل من استراتيجية الهيئة الهادفة إلى تعزيز مكانة اللغة العربية، وابتكار أساليب جديدة لتعلمها وتعليمها في الميدان التربوي للمعلمين والطلبة، ومواصلة تطوير أدواتها بما ينسجم مع نهج وتوجيهات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة حفظه الله، الذي يولي اللغة العربية دعمه وراعته على الدوام. وأضافت أن الهيئة حريصة على إثراء تجاربها وتبادل خبراتها مع مختلف المؤسسات المعنية بالميدان التربوي والحقل التعليمي، وتعزيز حراك المؤسسات المجتمعية كشريك استراتيجي داعم لجهود التنمية المستدامة، التي تقودها المنظومة التعليمية، باعتبارها رافداً رئيسياً للمجتمع بالخبرات

وقعت هيئة الشارقة للتعليم الخاص، والمركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة، مذكرة تفاهم، بهدف تعزيز أفاق التعاون بين الجانبين، وتوسيع قاعدة الشراكة الفاعلة بين مختلف المؤسسات المجتمعية الساعية إلى الارتقاء بمستوى الأداء، وتطوير أدوات ترسيخ ونشر وتعليم اللغة العربية. وقع المذكرة سعادة الدكتورة محدثة يحيى الهاشمي، رئيس هيئة الشارقة للتعليم الخاص، وسعادة الدكتور عيسى صالح الحمادي، مدير المركز التربوي للغة العربية، لدول الخليج، بحضور عدد من مدراء ورؤساء الأقسام والمختصين من الجانبين. وأعربت سعادة الدكتور محدثة الهاشمي عن فخرها بتوقيع مذكرة التفاهم مع المركز التربوي، نظراً للمخرجات الكبيرة التي تنتجها، والفوائد الجمة التي ستعكس على أساليب وأدوات تعليم



منوعات

الفن

27



منة المهندس تشارك في (حامل اللقب) لدينا الشرييني

تستعد الفنانة الشابة منة المهندس للدخول في تجربتها التمثيلية الجديدة من خلال فيلم "حامل اللقب"، الذي تلعب بطولته الفنانة دينا الشرييني، وينطلق تصويره أواخر أغسطس الجاري.

وتجسد المهندس خلال العمل شخصية "سكرتارية" تعمل في شركة دينا الشرييني، في إطار من الكوميديا الاجتماعية.

وتدور أحداث العمل في إطار اجتماعي كوميدي مشوق ويعتبر أول فيلم يظهر فيه هشام ماجد بدون شيكو، وخلال أحداث الفيلم تجمع قصة حب بين دينا الشرييني وهشام ماجد في إطار من الفانتازيا.

فيلم "حامل اللقب" بطولة الفنانة دينا الشرييني وهشام ماجد ومحمد سلام، تأليف إيهاب بلبيل، وإخراج هشام فتحى.

جدير بالذكر أن منة المهندس، قد شاركت في عدد من الأعمال الفنية آخرها مسلسل "ولاد ناس"، والذي عرض خلال شهر رمضان الماضي، وكان من تأليف وإخراج هاني كمال، وبطولة نخبة من النجوم، أبرزهم أحمد وفيق، رانيا فريد شوقي، صبري فواز، بيومي فؤاد، إيهاب فهمي، لقاء سويدان، أحمد صيام، صفاء الطوخي، وآخرين.

الاغنية العراقية تحمل بطياتها عذوبة الكلمة وشجن اللحن

شذا حسون: غيابي عن الساحة الفنية كان استراحة محارب

شذا حسون اسم لمع منذ سنوات عديدة وذلك بعدما تخرجت من برنامج (ستار اكاديمي) ومن بعد هذه التجربة الفنية الخاصة قدمت اعمالا غنائية ناجحة بعدد من اللهجات العربية لاقت صدى في كل انحاء العالم العربي.

وقبل ايام قليلة قدمت (دويتو) مع المطرب المصري محمد قماح بعنوان (كلمة حلوة) فماذا تقول شذا حسون عن هذا العمل (هناك تواصل دائم ومستمر بيني وبين محمد قماح زميلي في (ستار اكاديمي) وهو ملحن ومطرب موهوب وعندما عرض علي اغنية (كلمة حلوة) اعجبتني وعلى الفور بدأت بتنفيذها.

وتضيف شذا: اثناء التسجيل في الاستديو اقترحت على قماح ان يغني مقاطع من الاغنية حيث رايت انه يتطلب وجود صوت رجل في العمل وهذا ما حصل ثم صورتها فيديو كليب في مدينة دبي تحت ادارة المخرج زوييان بناني تعاون بيننا والحمد لله النتيجة رائعة جدا.

اما عن فترة غيابها الطويلة فاكدت انها كانت في فترة استراحة المحارب، كما ان التأثيرات السلبية التي خلفتها جائحة كورونا جعلت من غير الممكن تقديم اي عمل جديد وسط اجواء يسودها الغموض والخوف وعدم رغبة الناس في الاستماع الى اي عمل فني جديد (لذا استغللت تلك الفترة من اجل التحضير والاستعداد للمرحلة المقبلة التي ستكون ان شاء الله مليئة بالاعمال المميزة والجديدة). وعن مشاركتها في برنامج الهواة العراقي (القيثارة) كمضوء لجنة تحكيم والذي يعرض على التلفزيون العراقي واين اصبح عرض المرحلة الثانية منه فقالت (برنامج (القيثارة) في طور الاعداد للمرحلة الثانية والتحضيرات وصلت للمراحل النهائية بعدما توقف لاسباب تتعلق بالاستديو الخاص بهذه المرحلة.

اما ما هي اسباب خلافتها مع المطربة العراقية رحمة رياض فتشير شذا الى انه لا يوجد خلاف جوهري بينهما وكل ما يثار هو افعال لبروباغندا على حساب اسمي، وتتابع (الساحة العراقية مليئة بالمواهب الرائعة والجميلة لكنها تنتظر الاختيار الصحيح لتخطو بثبات نحو طريق النجاح وانا اشجع اولاد بلدي ولا افعل المشاكل مع احد).

وعن انتشار الاغنية العراقية في هذه الفترة تقول (الاغنية العراقية تحمل بطياتها عذوبة الكلمة وشجن اللحن والاحساس العالي في الاداء وهي تجسد كل ما يرغب به المستمع العربي والغربي كون اللحن العراقي منتشر في الدول الغربية ايضا).

وهل غيابها عن لبنان له اسباب خاصة؟
توضح شذا حسون (ان لبنان في قلبها) وانا اعشق هذا البلد الذي انطلقت منه فنيا لكن نتيجة الاوضاع الصحية التي سادت العالم بسبب كورونا كان الابتعاد قسريا عن بلدي الثاني لبنان ولكن ان شاء الله ساكون في بيروت قريبا.

واخيرا تؤكد شذا ان هناك اعمالا كثيرة صدرت في الايام الاخيرة واعجبتها ومنها لوانل كفورتي وماجد المهندس ونجوى كرم.



محمد صبحي: "نجوم الظهر" بطولة جماعية تكسر حاجز التوقعات

يقدم النجم محمد صبحي خلال مسرحيته الجديدة عددا كبيرا من النجوم كمادته في كل أعماله، ولكن "نجوم الظهر" تعد تجربة مختلفة في مسرح محمد صبحي.

وعن العرض، يقول النجم محمد صبحي: المسرحية بطولة جماعية أجدد فيها شبكية عين

يقدم النجم محمد صبحي المشاهد، فالمشاهد في مسرحية "نجوم الظهر" لا يتوقع ما سوف يشاهده على المسرح، فالعرض يكسر كل التوقعات.

وأضاف: في هذا العمل الجديد كان اهتمامي بالدرجة الأولى علي تدريب الممثل بمهارات صعبة ومدهشة في الغناء والعزف والكوميديا والمسرحية هي أول عرض كوميدي موسيقي غنائي استعراضي يظهر خلالها مهارات الممثل والمطرب والعازف علي المسرح بشكل حي.

يذكر أن مسرحية "نجوم الظهر" يقوم ببطولتها ويخرجها وكتبها النجم محمد صبحي بمشاركة الكاتب أيمن فتيحة وديكور محمد الغرابوي، وموسيقى وألحان شريف حمدان وأشاعر عبد الله حسن، ويشارك في البطولة كوكبة من نجوم فرقته "استديو الممثل" هم: سميرة عبد العزيز وجيهان قمري وعبد الرحيم حسن وندى ماهر وميرنا زكريا وكمال عطية ورحاب حسين وحمدي السيد ورحاب الشناط وداليا حسن ومحمد سعيد ومايكل ولين ومحمد شوقي طنطاوي ومحمد يوسف ومصطفى يوسف ومنة طارق وانجيلا وليلي فوزي ووليد هاني ومحمود أبو هيبه.

محمد صبحي قدم مؤخرا ثلاث مسرحيات في موسم المسرح للجميع وهي: مسرحية "خبيتنا" ومسرحية "غزل البنات" ومسرحية "النحلة والديبور" التي تناول خلالها قضايا مطروحة علي الساحة بشكل كوميدي ومنها قضية المرأة والرجل في مسرحية "النحلة والديبور" آخر مسرحياته.



المغربية هدى مجد تشارك في بطولة مسلسل (إجازة مفتوحة)



تشارك النجمة المغربية هدى مجد، في عمل جديد بالدراما المصرية حيث تقوم ببطولة مسلسل "إجازة مفتوحة"، وتجسد بحلقاته دور زوجة الفنان هشام إسماعيل، وتحدث الكثير من المفارقات الدرامية فيما بينهم، إذ يناقش العمل بعض المشاكل الاجتماعية خاصة القضايا الزوجية التي تحدث في العائلات.

وقالت هدى مجد إن الشخصية التي أجسدها في المسلسل جديدة على تماما، ولم أجسدها من قبل سواء في الدراما المصرية أو المغربية.

وأضافت: تحمست للسنياريو منذ أن قرأته وكذلك للشخصية التي أعنيها حيث تحمل الكثير من التفاصيل الإنسانية، وهذه هي النوعية من الأعمال الدرامية التي تجذب الجمهور بشكل كبير خاصة وأن العمل من نوعية دراما 40 حلقة. وأشارت النجمة المغربية إلى أن المسلسل يضم نخبة مميزة من النجوم على رأسهم شريف منير، ولقاء الخميس، وسميحة أيوب، وملك فورقة، ونديا ماهر، ومراد مكرم، وكريم أبو زيد، وهشام إسماعيل، والعمل من تأليف أحمد محمود أبو زيد وإخراج محمد عبد الرحمن حماقي. وتعد النجمة هدى مجد من الفنانات الصاعدات بقوة على الساحة الفنية، ولها أعمال مغربية مميزة كما شاركت في أعمال مصرية عديدة منها المسلسل الكوميدي (الكبير أوي) الجزء الخامس، مع الفنان أحمد مكي، ثم توالت الأعمال الفنية والدرامية المتنوعة ومنها مسلسل (الحالة ج)، و(الزبيق) مع الفنان كريم عبدالعزيز، ومسلسل (بين عالمين) مع طارق لطفي، ومسلسل (الآنسة فرح)، ومسلسل "نسر الصعيد".

الفكر

ماذا نفع عند الشعور بالنعاس بعد الأكل؟

ويضيف، وهذه المادة تحفز الجوع. وتناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات يؤدي بدوره إلى كبح نشاط مادة الأوركسين، ما يسبب الشعور بالنعاس.

ويصحح الأخصائي، للتخلص من الشعور بالنعاس بعد تناول الطعام بعدم تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات في وجبة واحدة، بل يوصي بتوزيعها على وجبات الطعام اليومية مع مراعاة توازنها مع الدهون، وتنظيم مستوى السكر في الدم. ويؤكد على أن الوزن الزائد يؤثر سلباً في نشاط مادة الأوركسين.

أعلن الدكتور بافل بارانوف، أخصائي الغدد الصماء، أن تناول الطعام غالباً ما يسبب النعاس. فما هي طبيعة هذه الحالة وكيف يمكن مكافحتها؟

ويشير الدكتور بافل بارانوف في مقابلة مع مجلة Men's Health، إلى ضرورة الانتباه لعمل الدماغ وإفراز مادة الأوركسين. ويقول، "يوجد في دماغ الإنسان قسم يسمى تحت المهاد "الهايپوثلاموس" يفرز من بين الأشياء الأخرى، مادة تسمى الأوركسين، التي تؤثر في اليقظة والانفعال والشهية".

ما نوع اللحوم الذي يزيد من خطر الإصابة بالسرطان؟

أعلن الطبيب الروسي الشهير ألكسندر مياسنيكوف، أن البعض لا يمكنهم تصور وجبة طعامهم من دون لحوم، في حين استبدالها الآخرون بأطباق شهية من الخضروات. ويحذر مياسنيكوف في حديث تلفزيوني، عشاق اللحوم المشوية والمقلية من الإفراط في تناولها، لأن اللحوم الحمراء تسبب مشكلات صحية ومنها الخطيرة جداً. ويقول، "ينسب سرطان القولون تقليدياً إلى اللحوم. وأصبح معروفًا اليوم أن اللحوم ليست السبب الرئيسي في الإصابة بتصلب الشرايين، ولكنها تبقى عامل خطر للإصابة بسرطان الأمعاء". ويضيف، ولكن هذا لا يعني يجب التخلي عن تناول أطباق اللحوم الشهية، حيث يمكن تناولها بكميات محدودة، 2-3 مرات في الأسبوع. و لكن الشيء الوحيد الذي يجب التخلي عن تناوله فعلاً هو اللحوم ومنتجاتها، التي خضعت لمعالجة قاسية، "لأن جميع أنواع النفاثق والسجق هي مواد مسرطنة". ويشكل مياسنيكوف، بالإضافة إلى ذلك، النفاثق المصنوعة من النباتات، ويقول، "هذه مصنوعة من مكونات نباتية وطعمها مقرف يثير الإشمئزاز. وأعتقد ليس فيها أي فائدة. فما الدافع لتناولها. وينصح النباتيون بتجنب تناولها أيضاً".

طبيب يكشف عن عليهم الامتناع عن شرب الماء بالليمون على الريق

كشف الدكتور بافل إيسمبايف، الخبير في تخفيض الوزن بمستشفى "بورمينتال" في تشيليابينسك الروسية، عن عليهم الامتناع شرب الماء بالليمون على الريق. ووفقاً له، الكمية المثالية لعصير الليمون في الماء يجب أن تكون بين عدة قطرات وملعقة طعام في 250 مليلتر من الماء. ويقول، "إذا زادت كمية عصير الليمون، فإن الماء يؤثر سلباً في مينا الأسنان. لأن الحموضة تدمرها. لذلك ينصح باستخدام قصبية صغيرة (شفاط) لشرب الماء بالليمون. بالطبع يمنع عصير الليمون تطور التآكل والقرح في الغشاء المخاطي في الجهاز الهضمي. ولكنه يقاوم أعراض مرض الارتجاع المعدي المريئي، والتجشؤ الحامضي والغازات والحرقلة. لذلك ينصح كل من يعاني من أعراض مماثلة بالامتناع عن شرب الماء بالليمون وخاصة على الريق". ويضيف، يزيد فيتامين C الموجود في الليمون من امتصاص الحديد، لذلك على الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الحديد عدم الإفراط في تناول عصير الليمون. لأن ارتفاع نسبة الحديد في الجسم يصبح ساماً ويمكن أن يؤثر سلباً في الكبد. ويقول، "هناك معلومات من أشخاص يعانون من الصداع النصفي، تفيد بأن الحمضيات يمكن أن تسبب الصداع. ولكن لا يوجد أساس علمي لمثل هذه المعلومات. وليست هناك دراسات علمية عن تأثير الماء بالليمون في الحالة الصحية. وجميع ما يقال عن فوائد وأضرار هذا المشروب مبنية على تجارب شخصية".



الممثلة ثورا بيرش خلال حضورها العرض الأول لفيلم The Sixth Reel في نقابة المخرجين الأمريكية في ويست هوليفود، كاليفورنيا. ا ف ب

قرأت لك

5 فوائد صحية للتفاح



- 1 - التفاح مصدر غني للبوليفينول على الرغم من أن علامات التغذية لا تدرج هذه المركبات النباتية، فمن المحتمل أنها مسؤولة عن العديد من الفوائد الصحية. وللحصول على أقصى استفادة من التفاح، اترك الجلد، حيث يحتوي على نصف الألياف والعديد من البوليفينول.
2. التفاح قد يكون جيداً لتخفيف الوزن التفاح قد يساعد في فقدان الوزن بعدة طرق، كما أنها تملأ بشكل خاص بسبب محتواها العالي من الألياف.
3. التفاح قد يكون جيداً لتقليل قد يكون أحد الأسباب أن التفاح يحتوي على ألياف قابلة للذوبان - وهو النوع الذي يمكن أن يساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم، كما أنها تحتوي على بوليفينول، والتي لها تأثيرات مضادة للأكسدة.
4. يخفف خطر الإصابة بمرض السكري وقد ربطت العديد من الدراسات تناول التفاح مع انخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري، وفي إحدى الدراسات الكبيرة، كان تناول تفاحة في اليوم مرتبطاً بخفض نسبة خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري بمعدل 28%.
5. يعزز بكتيريا الأمعاء الجيدة يحتوي التفاح على البكتين، وهو نوع من الألياف يعمل كخلايا حيوية، وهذا يعني أنه يغذي البكتيريا الجيدة في أمعائك.

سؤال جواب

- متى يمكن أن نطلق على الشعر شعراً؟
إذا كان موزوناً ويزيد على 10 أبيات.
- ما معنى أم كلثوم؟
المرأة الممتلئة الجسم.
- ماذا تعني كلمة العراق؟
شاطئ الماء.
- من هو قيس ليلي؟
قيس بن الملوح العامري
- من صاحب كتاب ألفية ابن مالك؟
محمد بن مالك.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الصمغ هو مادة لزجة متعادلة تفرزها بعض النباتات (وخصوصاً الأشجار) إما طبيعياً، وإما بتأثير حالة مرضية أو عامل خارجي (شق في الجذع، وجود طفيليات، جفاف الجو). يستعمل الصمغ في المستحضرات الصيدلانية، وفي صناعة مواد التجهيز والغراء والبرنيق. ويستخدم الصمغ أيضاً في التصوير الفوتوجرافي، وفي صناعة الورق وتثبيت الألوان.
- هل تعلم أن الاسفلت الطبيعي خليط مؤلف من مواد كلسية أو سلسية شبيهة بالكار. وهو مادة صلبة ذات لون بني ضارب إلى السواد تليين بين 50° مئوية و100° مئوية. ويستخدم الاسفلت في مختلف أنحاء العالم لتعبيد الشوارع والطرقات.
- هل تعلم أن التيتان هو معدن أبيض صلب جداً. نظراً إلى كثافته المنخفضة ومقاومته لعوامل التآكل يستعمل التيتان في مجالات صناعية مختلفة: قطع للمحركات التوربينية النفاثة، قطع للطائرات والصواريخ وغيرها، صفائح وأسلاك وقضبان معدنية.
- هل تعلم أن الزئبق هو معدن أبيض لامع سائل عند درجة الحرارة الطبيعية. يستعمل الزئبق النقي في الأجهزة الكهربائية أو أجهزة القياس (ميزان الحرارة البارومتر...) أو كبديل للشمع في السبائك. يحل الزئبق عدداً من المعادن، وخصوصاً الذهب والفضة فيعطي مُلجمات تستعمل في مجالات عدة.

قصة عاقبة الغرور

عندما أشرقت شمس هذا الصباح حضر إلى الغابة مجموعة من الصيادين يحملون شباكهم ومعدادهم لصيد الطيور والحيوانات وقد انتبه الغراب لذلك فهرع وأخبر رفاقه الذين طاروا في كل مكان لتحذير من لم يروهم. اختبأ كل طائر في عشه واختفت الحيوانات الصغيرة في جحورها وبيوتها ولم يبق غير الحيوانات الكبيرة فقط، لكن جاءت الحمامة لتصرخ وتحذر الجميع أن الصيادين لا يريدون غير الطيور والحيوانات الصغيرة ليستعملوها في الزينة.. هنا خاف الجميع وفكروا بأنهم لن يستطيعوا أن يخبئوا للأيدي لكنهم الآن سيحترسون حتى يصلوا معا إلى حل وعاد كل منهم إلى مخبئه في امان.

أخذ الصيادون في التجول هنا وهناك وهم في عجب... أين الطيور؟ أين الحيوانات؟، هل لابد من أن نبحث داخل تجاويف الأشجار وننقب الجحور؟.. هل هذا معقول، بضع طيور وحيوانات تجعلنا نتأخر عن العودة لبيوتنا؟ هنا وفي هذا الوقت بالتحديد كان الطاووس الغرور العجب بنفسه قد نسي الحيلة والحذر وخرج من مكمنه وهو ينشر ريشه الجميل الحبيب ويصيح صيحته العالية بزهو بل ويجري أيضاً هنا وهناك ليعتريه ويحرك ذيله بألوانه الجميلة البراقة في دلال.. فلمحه أحد الصيادين وصرخ بوجود هنا طاووس، أه وقعتنا على اجمل ما في الغابة.. كم نحن في حاجة إلى هذا الطاووس، سنجنى من ورائه ثروة هيا... في دقائق معدودة كان الصيادين قد التقوا حوله واستطاعوا ان بأسروا الطاووس الغرور ويضعوه في قفص كبير ضخم وحملوه وذهبوا.

خرجت الحمامة تصيح يا رفاقي اختطف الصيادون الطاووس، فقال الغراب انه يستحق ذلك حذرته من الخروج لكنه قال انه يريد ان ينشر ذيله ويجفف ريشه حتى لا يفقد رونق ألوانه وما هو يدفع الثمن بسبب غروره. بقدر حزن الجميع عليه، حزن الطاووس على نفسه فقد حمله الصيادون إلى مكان مغلق لا يجد فيه طيور أخرى ولا حيوانات فقط بشر يتفرجون على ريشه وذيله.. فظل حزينا مهموماً ومرض بشدة وتساقط ريشه الجميل ولم يبق له ما يفخر به لذلك حمله الصيادون بعد فترة طويلة ليلقوا به في الغابة ليموت هناك فهم يريدون طاووساً مكتمل الجمال وليس طاووساً فاقداً للجمال وهناك عاد له بهاؤه وصحته بين اصدفائه وأحبائه ولم يفكر في نشر ذيله إلى ان أحس بالأمان.

مساحة للتلوين

