

منوعات العصر

ص 22

قسم العظام في مستشفى توام
يعيد لطفل الأمل في القدرة
على المشي



ص 27

4 مسلسلات صعيدية
تشارك ضمن
خريطة رمضان



نسل الاغراب

تغيير بعض العادات اليومية للتخلص
من الأرق والتمتع بنوم مريح

ص 23



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 9 فبراير 2021 م - العدد 13160
Tuesday 9 February 2021 - Issue No 13160

الواقع الافتراضي يساعد في السيطرة على مرض السكري

مرض السكري من النوع 2 هو حالة تستمر مدى الحياة ويصيب ملايين الأشخاص حول العالم. ومن المعروف أن إدارة حالة المريض بشكل فعال تتطلب أن يحرص على تناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة. فهل يمكن أن تساعد ألعاب الواقع الافتراضي في جعل التمارين أكثر متعة وبالتالي المساعدة في خفض نسبة السكر في الدم؟ مع تغير العالم، تحسن التكنولوجيا باستمرار ويمكن أن تجعل البشر أكثر كفاءة، ويمكن أن تكون تقنيات الواقع الافتراضي طريقة جديدة للانتظام على ممارسة التمارين الرياضية. ويوصي الخبراء والدراسات باستخدام أجهزة الواقع الافتراضي ليس للحصول على المتعة والهروب من الواقع، ولكن أيضاً للمساعدة في إدارة مرض السكري من النوع 2 وربما عكسه.

وأوضح سام كول، الرئيس التنفيذي والشريك المؤسس لشركة FitXR لصحيفة إكسبريس البريطانية أن تمارين الواقع الافتراضي لديها القدرة على الجمع بشكل فريد بين التمارين الفعالة ومتعة اللعب، مما يعني أن التمارين لا يبدو وكأنها عمل روتيني.

وعالماً لا تنفع التدريبات التقليدية مع الجميع، وغالباً ما تعتمد على الحالة المزاجية والطقس، ومن خلال إنشاء جهاز يجعل التدريبات أكثر متعة، فإن تحقيق 150 دقيقة من النشاط البدني الموصى به يكون أكثر قابلية للتحقيق.

وعند سؤاله عن مدى اختلاف الواقع الافتراضي عن التمارين العادية أجاب سام "تختلف تمارين الواقع الافتراضي عن الأشكال التقليدية للتمارين من خلال الهروب من الواقع، حيث يقوم المريض بوضع سماعة الرأس، ويتم نقله على الفور إلى عالم آخر، وهو شيء مهم بشكل متزايد لأننا جميعاً نبحث عن تغيير في البيئة، وأصبحت لياقة الواقع الافتراضي أكثر فائدة كأداة متاحة على الفور ويمكن أن تتلامح مع جدولك اليومي".



المتشابهاون «جينياً» فرصهم أكبر للقاء والزواج!

تماماً كما يمكن للأطفال تحديد روائح أمهاتهم بدقة، كذلك يمكن للأصدقاء. في إحدى الدراسات، تمكن المشاركون من التمييز بين الأصدقاء والغريب بناءً على الاختلافات الرائحة المميزة. قد يدفعنا الاختلاف في جينات الشم إلى تجنب الآخرين الذين لديهم روائح غير متوافقة. أيضاً، الشم هو بعد حسي للعديد من التجارب العاطفية. وبالتالي، يمكن أن تزيد الروائح أو تقلل من الروابط العاطفية.

التشابه الجيني في أزواج الأصدقاء

كان التشابه الجيني الآخر في أزواج الأصدقاء في الجينات المتعلقة باستقلاب حمض اللينوليك. حمض اللينوليك هو أحماض أوميغا 6 الدهنية المتعددة غير المشبعة معظمها في الزيوت النباتية وهو منتشر في النظام الغذائي الغربي ويوجد في الزيوت النباتية والمكسرات. كما أنها تستخدم بشكل شائع في مستحضرات التجميل ومنتجات العناية الشخصية. يشارك حمض اللينوليك في العديد من العمليات الجسدية. تشارك هذه الجينات في المسار المتعلق بعملية التمثيل الغذائي للكوليسترول والستيرويد والمواد المختلفة التي يتم تناولها.

دراسة تابعت المشاركين عن كتب مدة 32 عاماً

وجدت دراسة أجراها باحثون في كلية هارفارد للصحة العامة أن استبدال الدهون المشبعة أو الكربوهيدرات بزيت نباتية غنية بحمض اللينوليك قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ليس من المستغرب أن دراسة طويلة تابعت المشاركين عن كتب مدة 32 عاماً وجدت أن الناس كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسمنة عندما يصاب أحد الأصدقاء بالسمنة. ربما يكون التشابه الجيني في استقلاب حمض اللينوليك أحد العوامل العديدة التي تؤدي إلى التشابه في السمنة بين الأصدقاء.

أن الأصدقاء كانوا «مرتبطين» جينياً ببعضهم البعض أكثر من ارتباطهم بالغريباء. في الواقع، كان التشابه الجيني بين زوج من الأصدقاء مشابهاً لأبناء العمومة من الدرجة الرابعة! نظراً لأن الباحثين يتحكمون في النسب، فإن التشابه الجيني غير مرجح بسبب الأصل المشترك وفقاً لمجلة psychologytoday.

دراسة تؤكد تشابه زملاء الدراسة

باستخدام بيانات من دراسة صحة البالغين (Adolescent to Adult Health) عمرها 5500 مراهق. كان الأصدقاء أكثر تشابهاً وراثياً مع بعضهم البعض من أقرانهم المختارين عشوائياً على وجه التحديد، كانت الدرجات الجينية مرتبطة بشكل إيجابي بمؤشر كتلة الجسم والتحصيل التعليمي بين الأصدقاء، ووجدوا أيضاً أن زملاء الدراسة كانوا أكثر تشابهاً وراثياً مع بعضهم البعض مقارنة بالأزواج العشوائية من الأفراد. تشير هذه النتائج إلى أن بيئات معينة قد تجذب أفراداً متشابهين وراثياً. في الواقع، عند مقارنة التشابه الجيني بين زملاء الدراسة بالتشابه الجيني بين الأصدقاء، كان التشابه بين الأصدقاء ضعيفاً. ساهمت مشاركة نفس البيئة بشكل كبير في التشابه الجيني بين الأصدقاء. ومن الجدير بالذكر أن الأصدقاء ما زالوا أكثر تشابهاً وراثياً من زملاء الدراسة العشوائيين.

الجينات المحتملة مشاركتها مع الأصدقاء

فحص الباحثون الجينات الأكثر تشابهاً بين الأصدقاء. كانت الجينات المرشحة الرئيسية هي الجينات المتورطة في حاسة الشم وفي استقلاب حمض اللينوليك. تشير هذه النتائج إلى أن الأصدقاء يشمون الأشياء بنفس الطريقة، وأن بيئات معينة ذات روائح مميزة تجذب الأشخاص مما يجعلهم أكثر عرضة لأن يصبحوا أصدقاء.

كشفت دراسة صدرت حديثاً أن الإنسان لا يختار شريك حياته بشكل عشوائي، بل إنه يبحث عن يشابهه من الناحية الجينية قبل أن يقترن. مشاركته تفاصيل حياته.

وقد تؤدي نتائج هذه الدراسة إلى تغييرات كبيرة في العلوم كما يؤكد الباحثون، خاصة أن العلماء اعتبروا سابقاً أن عملية الزواج تحصل بشكل عشوائي وبنوا نماذجهم الإحصائية بناءً على ذلك، في حين أن الأمر ليس كذلك ويبدو أن عملية الزواج أمر أكثر انتقائية وأقل عشوائية مما يظن العلماء، فالتشابه الجيني بين الأزواج هو أكبر من التشابه بين أي شخصين يتم اختيارهما عشوائياً، بحسب الدراسة.

فيتامين C أفضل مكمل لعلاج الهالات السوداء

تشكل الهالات السوداء تحت العينين أسباب عديدة مثل الوراثة، والعمر، والإجهاد العقلي أو البدني، والتغيرات الهرمونية، ونقص الغذاء. وبحسب الخبراء فإن فيتامين C هو أحد أفضل المكملات الغذائية التي تساعد على التخلص من الهالات السوداء. قال اختصاصي الأمراض الجلدية، الدكتور بانكاج شاتورفيدي، إن التعرض المفرط للشمس هو سبب إضافي لنشوء الهالات السوداء تحت العينين، مما يجعل الجسم ينتج المزيد من الميلانين، وهي مادة صبغية تعطي الجلد لونه. وأضاف: "مع تقدمنا في العمر، تصبح الأوعية الدموية ذات اللون الأزرق المحمر تحت العينين أكثر وضوحاً من خلال ترقق الجلد وفقدان الدهون والكولاجين. لذا فإن الحلوق الوقائية تعمل بشكل أفضل من العلاجات. بمجرد أن يبدأ المرء في ملاحظة العلامات الأولى للشبحوخة مثل الجفاف، يجب أن يبدأ في العناية بشعرته بدلاً من الانتظار لمرحلة لاحقة. ما هي أنواع الهالات السوداء؟ ذكر الدكتور شاتورفيدي أن هناك أربعة أنواع من الهالات السوداء تحت العين، وهي: الهالات الزرقاء الداكنة، وتظهر نتيجة ظهور الأوعية الدموية السطحية من خلال الجلد الرقيق للجلفون. هذه هي دوائر الأوعية الدموية تحت العين.

هل جيناتك الوراثية تتحكم في اختيارك لأصدقائك؟

اختيار الأصدقاء ليس عشوائياً كما قد يبدو. هناك عوامل لا شعورية تحدث على الإعجاب بأشخاص معينين ليسوا من الأقارب، يعتقد العديد من العلماء أن حجم وتعقيد القشرة الأمامية للشرج يرجع أساساً إلى روابطنا الاجتماعية المعقدة. لماذا نتجذب لبعض الناس وننفر من البعض الآخر؟

كشفت دراسة فرامفهام للقلب متعددة الأجيال (FHS) والتي بدأت في عام 1948 للتحقيق في العوامل البيئية والوراثية التي تؤثر على أمراض القلب والأوعية الدموية. قاموا بتحليل ما يقرب من 1.5 مليون علامة من الاختلافات الجينية لقياس درجة التشابه الجيني بين مشاركين وصديقيهم مقابل شخص غريب. وأكد الباحثون من عدم وجود صلة قرابة بين المشاركين وصديقيهم. ووجدوا

التحكم في الصرع ممكن

بالتشخيص المبكر والعقاقير

قال الدكتور عماد نجم، مدير مركز شور للصرع بمستشفى كليفلاند كلينك، إنه يمكن السيطرة على نوبات الصرع بفضل التشخيص المبكر والعلاج باستخدام العقاقير المضادة للنوبات. وأوضح نجم أن النوبات غير المنضبطة (ولا سيما النوبات التشنجية) قد تزيد بمقدار 15 مرة من خطر الموت المفاجئ غير المتفسر، وأن التحكم الكامل في النوبات يمنع الوفاة المبكرة، ويمكن أن يحسن الصحة العقلية عن طريق الحد من حالات الاكتئاب والقلق المرتبطة كثيراً بالمرض، على حد تأكيدهم. ويُعد الصرع أحد أكثر الأمراض العصبية شيوعاً في العالم، حيث يبلغ عدد الصابين بنوبات صرع متكررة حوالي 50 مليون شخص، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية. وتتمتع نوبات الصرع، التي يمكن أن تكون قصيرة وتتراوح مدتها بين دقيقة ودقيقتين، عن إفرازات كهربائية غير طبيعية أو مفرطة من خلايا الدماغ. لكن أحد أكبر التحديات يتمثل في جهل العديد من المصابين بالصرع إصابتهم به، وفقاً للدكتور نجم، الذي قال إن العديد من الأشخاص المصابين بالصرع لا يعانون من تشنجات، بالرغم من أن النوبات تشكل أحد أكثر أعراض الصرع شيوعاً. وأضاف: "علمنا خلال حديثنا مع الأسر، أن بعض الأطفال شخصوا خطأً باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بينما هم يعانون ما يُعرف بنوبات الصرع النفسية، مثل التحديق في الفراغ أو إظهار حركات مضغ غير منضبطة أو صفع للشفاة".



هذا ما يحدث لجسمك عند تناول التمر

ومن فوائد التمر الغذائية الهامة أيضاً، احتوائه على مضادات الأكسدة القوية بما في ذلك الكاروتينات والبوليفينول والأنثوسيانين، الأمر الذي يلعب دوراً هاماً في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة والالتهابات والسرطان، وفقاً لنتائج أبحاث أجريت بين عامي 2015 و2020. يساعد أيضاً في التحكم في مستويات السكر في الدم. بالإضافة إلى ذلك، قد تلعب المغذيات النباتية الموجودة في التمر دوراً في المساعدة في السيطرة على المرض. وبما كان مريض السكري استهلاك التمر باعتدال، ولكنه ينصح أن يكون تناوله للتمر ضمن خطة غذائية مدروسة بعد استشارة الطبيب.

يعتبر التمر من أكثر الثمار والأطعمة المحببة التي تحتوي على فوائد صحية كبيرة وقيمة غذائية عالية وتمتد الجسم بالطاقة والغذاء. فما هذه الفوائد؟ وما العناصر الغذائية التي يحتويها؟ وما الآثار الجانبية لتناول التمر؟ سواء تناولتها كوجبة خفيفة، بالعصائر، أو مع السلطات، أو في صناعة الحلويات، لهذه الثمرة التي يعود تاريخها إلى أكثر من خمسة آلاف عام، باختلاف أنواعها وأصنافها، فوائد صحية كبيرة، إذ تحتوي التمرور على عناصر غذائية متعددة، فما هي هذه الفوائد وكيف يتعامل الجسم معها؟

أبل تطلق أداة كلمة مرور أي كلاود لتصفح كروم

يتيح مدير كلمة المرور من أبل إمكانية إدخال كلمات المرور على حواسيب ويندوز، وذلك عن طريق فتح "سلسلة مفاتيح أي كلاود" وإظهار كلمة المرور المطلوبة وإدخالها في متصفح الويب، إلا أن هذه الطريقة قد لا تتناسب مع بعض المستخدمين، ولذلك قامت شركة أبل بإطلاق الأداة الإضافية الرسمية "كلمة مرور أي كلاود" لتصفح غوغل كروم. وعلى غرار متصفح سفاري بأجهزة أبل فإن الأداة الإضافية الجديدة تتيح إمكانية استدعاء كلمات المرور لخدمات ومواقع الويب ومعلومات الدفع وتخزينها، وعلى الرغم من أن الأداة الإضافية لا تزال في المرحلة التجريبية، إلا أنه يمكن تثبيتها واستعمالها بالفعل. وبالنسبة للمستخدم، الذي لا يعمل بواسطة "سلسلة مفاتيح أي كلاود"، قدمت الشركة الأمريكية له بعض التعليمات لتفعيل هذه الوظيفة على صفحات الدمع.

منوعات الفكر

22



زكي نسيبة : مسبار الأمل يجسد طموحات قيادة وشعب الإمارات

جامعة الإمارات أعدت 6 منصات لمجالات البحث العلمي في الفضاء



وأكد معالي الرئيس الأعلى للجامعة بأن المركز الوطني لعلوم وتكنولوجيا الفضاء بجامعة الإمارات قام بإعداد ستة منصات لمجالات البحث العلمي في الفضاء تضم استخدام الموارد الفضائية، والتواصل الفضائي وتحديد المواقع بدقة، وأنظمة في الوقت الحقيقي على متن المركبة، وعلوم الأرض والكواكب، والتوعية بأوضاع الفضاء والمحطة الأرضية، والدفع والاحتراق. كما أنه تم تجهيز بناء مجمع تصنيع و تركيب واختيار الأقمار الاصطناعية وستكون المحطة الأرضية لتوجيه واستقبال البيانات من الأقمار الاصطناعية جاهزة خلال الربع الأخير من العام الجاري.

وذكر معاليه: "نحن الآن على أعتاب مرحلة جديدة توازيها طموحاً بنظرة بعيدة الأمد تريد أن تبني المستقبل ولا تعترف بكلمة المستحيل، لأننا نحن دولة تسابق حتى في استكشاف الفضاء، ونستطيع أن نقول اليوم إن الإمارات دولة صغيرة بحجمها لكنها عظيمة بطموحها، فكما نرى اليوم بأن الإمارات دخلت مجال استكشاف الفضاء حيث عدت شريكاً عالمياً في خلق

الكوكب الأحمر باعتباره من أهم ركائز التقدم العلمي في المستقبل، والارتقاء باسم الوطن والإنسان الإماراتي والعربي في المحافل الدولية المتخصصة . وأشار إلى أن هذا الحلم كان يراود المغفور له مؤسس الدولة الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - وقد أصبح واقعاً ملموساً بفضل توجيهات القيادة الرشيدة والدعم الكبير لقطاع الفضاء واستكشاف المريخ باعتباره محور أساسي لبناء مستقبل دولة الإمارات .

ومضى الوزير زكي أنور نسيبة قائلاً " وهنا أستذكر مقولة المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان ، الشهيرة التي قالها عام 1974 : "إن رحلات الفضاء يفخر بها كل إنسان على وجه الأرض لأنها تجسد الإيمان بالله وقدرته.. ونحن نشعر كعرب بأن لنا دوراً عظيماً في هذا المشروع وفي هذه الأبحاث، ونحن فخورون بالتقدم الهائل في علوم الفضاء بفضل القواعد التي أرساها العلماء العرب منذ مئات السنين، ونأمل أن يعم السلام ويدرك البشر الأخطار التي تهددهم بسبب التأخر."

•• العين - الفجر

أكد معالي زكي أنور نسيبة - وزير دولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة ، أن دولة الإمارات حققت قفزات نوعية في مجالات الفضاء والعلوم والتكنولوجيا يشهد لها العالم أجمع .

وأوضح أن وصول مسبار الأمل الإماراتي إلى كوكب المريخ يؤكد على مكانة وريادة الإمارات في علوم واستكشاف الفضاء.

وصفه بأنه إنجاز تاريخي يجسد طموحات قيادة وشعب الإمارات لتكون الإمارات أول دولة عربية وإسلامية تحقق هذا التفوق النوعي.

وأشاد معالي زكي أنور نسيبة بجهود فريق العمل في "مسبار الأمل" لتحقيق هذا الإنجاز بوصول المسبار الإماراتي إلى المريخ، مؤكداً في الوقت نفسه أن الجهود التي بذلها مركز محمد بن راشد للفضاء تجسد العزيمة القوية لصاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء، حاكم دبي -رعاه الله - للولوع إلى استكشاف



لضمان صحة وسلامة القطيع، وزيادة العائد الاقتصادي للتربية

الزراعة والسلامة الغذائية توجه مربى الثروة الحيوانية باتباع أفضل الممارسات الخاصة بموسم ولادة المجترات الصغيرة

•• أبوظبي - الفجر

دعت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية مربى الثروة الحيوانية إلى تطبيق أفضل الممارسات الصحية والخاصة بموسم ولادة المجترات الصغيرة من الأغنام والماعز، والالتزام بمتطلبات الأمن الحيوي اللازمة لرعاية الأمهات والمواليد الجدد، وذلك لضمان صحة وسلامة القطيع، وزيادة العائد الاقتصادي والبيئي لتربية الحيوانات، بما يضمن تحقيق التنمية المستدامة لقطاع الثروة الحيوانية وتحقيق أكبر قدر ممكن من الاكتفاء الذاتي من المنتجات الحيوانية في إمارة أبوظبي وترسيخ منظومة الأمن الغذائي والحيوي في الإمارة.

وحددت الهيئة بعض الإرشادات والنصائح الخاصة بأفضل الممارسات الواجب اتباعها خلال موسم ولادة المجترات الصغيرة، موضحة أن إدارة الثروة الحيوانية هي عملية تكاملية، مترابطة المراحل تبدأ من مرحلة انتخاب الحيوانات (الإناث والدكورات) قبل موسم التلقيح، حيث يجب انتخاب إناث ذات مواصفات شكلية وصحية جيدة، مع مراعاة العمر والوزن المناسبين قبل الدخول في موسم التلقيح، والاهتمام بالتغذية السليمة قبل بداية وبعد عملية التلقيح. كما يجب مراعاة الاحتياجات الغذائية طوال فترة الحمل من خلال تزويد الحوامل بالعلائق المركزة الغنية بالطاقة والبروتين للمحافظة على صحتها وتعويض ما تستهلكه الأمهات لتجنب الإصابة ببعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية مثل مرض تسهم الحمل.

وشددت الهيئة على ضرورة تحصين الحوامل ضد التسهم المعوي والتسهم الدموي قبل الولادة بشهر، والامتناع عن إعطاء أدوية أو إجراء أية تحميمات خلال آخر أسبوعين من الحمل، بالإضافة واستشارة الطبيب البيطري، مع مراعاة التقليل من الحركة والنشاط غير الضروري لتجنب مخاطر الإجهاد الناتج عن الحركة الزائدة التي قد تتعرض له الحوامل، لافتة إلى أهمية عزل الحوامل المتوقع ولادتها خلال 4-5 أيام من حظائر نظيفة جيدة التهوية للولادة، مع ضرورة إبقائها تحت الملاحظة المستمرة للتأكد من عدم حدوث عسر الولادة، وتقديم المساعدة الضرورية.

وحول الممارسات الصحية وقت الولادة وطرق العناية بالمواليد الجدد بعد الولادة مباشرة، تنصح هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بضرورة مساعدة المواليد الجدد على التنفس عبر تنظيف فمهمي الأنف من السوائل ومراعاة قطع وتقليم الحبل السري إذا لم ينقطع من تلقاء نفسه والتأكد من وقوف المولود بشكل جيد، ثم غسل زرع الأم وتهينته لعملية الرضاعة مع ضمان بقاء الأمهات مع مواليدها مدة 2-4 أيام بحسب صحة المواليد وقدرتها على الرضاعة مع ضرورة تناول قسطن كافي من اللبن خلال الساعات الستة الأولى بعد الولادة لاحتوائه على كميات كافية من الأجسام المضادة التي تحمي من الأمراض المعدية، وفي حال تعرض الأم لأية مشاكل صحية تحول دون إرضاع مولودها، يجب إرضاع هذه المواليد من أمهات عالية الإدرار أو عن طريق إرضاعه صناعياً مع ضرورة متابعة هذه المواليد بصورته دائمة والتأكد من أنها تتغذى بكميات كافية حتى الفطام.

ولفتت الهيئة إلى ضرورة الإسراع في تحصين المواليد الجدد باللقاحات اللازمة وتوثيق كافة هذه الإجراءات في سجل الولادة الخاص بمواليد الموسم، بالإضافة إلى المحافظة على النظافة الدورية لحظائر الأمهات والمواليد لمنع تراكم الروث والحشرات، وتجنب الإصابة بالأمراض، مؤكدة على أهمية المحافظة على قذافية الأمهات بشكل جيد خلال الشهر الأول بعد الولادة للمحافظة على كمية ونوع الحليب طوال فترة الرضاعة حيث يساهم حليب الأم في زيادة مناعة المواليد الجدد ضد الطفيليات.

ودعت الهيئة مربى الثروة الحيوانية إلى الاستفادة من الخدمات والبرامج التي تقدمها لتتمة الثروة الحيوانية في عزيمهم ومزارعهم، حيث يتم تقديم خدمات فحص وعلاج الحيوانات وفحص الحمل وتقييم خصوبة الذكور وإجراء تحليل مخبري بالإضافة إلى برامج التحصين وخدمات رش الحيوانات بالمبيدات الحشرية لمكافحة الطفيليات، حيث تتوفر هذه الخدمات وغيرها من خلال المستشفيات والعيادات البيطرية التابعة للهيئة والموزعة على مختلف مناطق إمارة أبوظبي، بالإضافة إلى الزيارات التي تقوم بها الفرق البيطرية للعزب والمزارع، وكذلك تقوم الهيئة بتقديم كافة وسائل الدعم الفني والارشادي في مجالات التغذية والتربية ورعاية وغدارة القطيع بصفة عامة وذلك بواسطة متخصصين ومرشدين في مجال الثروة الحيوانية من أجل تعزيز منظومة الأمن الحيوي وتحقيق استدامة قطاع الثروة الحيوانية.



قسم العظام في مستشفى توام يعيد لطفل الأمل في القدرة على المشي

•• العين - الفجر

تمكن فريق طبي من قسم العظام في مستشفى توام - أحد مرافق شركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة) - عن مساعدة طفل على استعادة القدرة على المشي بشكل صحيح، إذ قام الدكتور لؤي السائس جراح العظام بالتعاون مع د. عبد الحليم الطه استشاري طب عظام الأطفال و د. عزة الظاهري بإجراء عملية دقيقة عبارة عن نقل أوتار القدم لطفل يبلغ من العمر 8 سنوات من جنسية عربية مصاب بسقوط القدم الناتج عن تضرس عصب الساق اليمنى إثر تعرضه لحادث دهس.

وقد تمت العملية بنجاح، وقال الدكتور لؤي السائس: "إن الطفل المذكور كان قد تعرض لحادث دهس قبل سبعة شهور أدخل على إثره إلى مستشفى توام، وهو مصاب بكسور متعددة في عظام الحوض والعمود الفقري وعظام الفخذين مع تضرس بعض الأعضاء والأنسجة الداخلية، وكانت الإصابات شبه مميتة ولكن تم إنقاذ حياة الطفل بجهود فريق طبي متعدد التخصصات من أطباء العناية المركزة



والعظام والجراحة العامة والتجميلية مع إجراء عملية تثبيت داخلي لعظمي الفخذين، وبعد أن تحسنت حالة الطفل تدريجياً وتم تخريجه من المستشفى. وهي متابعة الحالة في عيادة العظام

والعلاج الفيزيائي تحت إشراف الدكتور لؤي السائس. وبعد التأكد من شفاء جميع كسور الطفل واستقرار حالته، تم تشخيص سقوط القدم اليمنى نتيجة تضرس العصب الرئيس للقدم.

أجريت بعدها للطفل عملية إزالة للقطع المعدنية الداخلية من عظام الفخذين، وعملية تطويل وتر أخيل مع نقل أوتار القدم في اليوم نفسه، مما مكن المريض بعدها من المشي بشكل طبيعي على أمل أن يعود الطفل قريباً لممارسة حياته الطبيعية ومشواره الدراسي كما اعتاد سابقاً.

يعد مستشفى توام مستشفى رائداً في مجال الرعاية الصحية التخصصية بسعة تبلغ 503 سريراً، ويقع في مدينة العين، ويعد أحد أكبر وأهم المستشفيات المرجعية التخصصية في دولة الإمارات العربية المتحدة، وهو جزء من المنظومة الصحية التي تملكها وتديرها شركة أبوظبي للخدمات الصحية (صحة) المسؤولة عن كافة الأنشطة العلاجية في جميع المستشفيات والعيادات الحكومية في إمارة أبوظبي.

قطاع الأكاديمية والتدريب ينظم ورشة حول معايير الشراكة في برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز

•• دبي - الفجر

شهد سعادة اللواء الأستاذ الدكتور محمد أحمد بن فهد، مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب في شرطة دبي، ورشة عمل لقطاع الأكاديمية والتدريب، حول "معايير الشراكة في برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز"، بحضور العميد الأستاذ الدكتور غيث غانم السويدي،

ومن جانبها، استعرضت الأستاذة أمينة بوعنيم، مدير مكتب التطوير المؤسسي لقطاع الأكاديمية والتدريب، خلال ورشة العمل، مبادرات قطاع الأكاديمية والتدريبية في مجال التميز والريادة والتنافسية، ومعايير الشراكة في برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز، ونتائج المبادرات، وقدمت شرحاً حول مخطط "سايبوك" الخاص بقياس مشاريع التحسين.

ووجه اللواء بن فهد الحضور في ورشة العمل بضرورة تضافر الجهود والطاقات والعمل بروح الفريق الواحد من أجل تحقيق الريادة والتميز، والعمل على تحفيز الموظفين وتشجيعهم على التميز، إلى جانب الارتقاء بمستوى الأداء للأفراد والوحدات التنظيمية، مشدداً على أهمية توفير كافة المتطلبات التي تسهم في صعود شرطة دبي على منصات التتويج.

والاستدامة، وتحقق الرفاهية والسعادة للموظفين، وتلبي متطلبات وتوقعات المجتمع في الحصول على خدمات حكومية بمستوى سيع نجوم، وفق أعلى درجات الكفاءة والفعالية وبطرق مبتكرة، لتعزيز مسيرة التميز والتفوق المؤسسي لشرطة دبي، والمساهمة الفاعلة في دعم جهود التنافسية العالمية لإمارة دبي ودولة الإمارات العربية المتحدة.



منوعات الغذاء

23



إذا كنت تقضي وقتاً طويلاً في الفراش دون أن تستطيع الخلود إلى النوم ليلاً، فأنت تحتاج إلى تغيير بعض العادات اليومية للتخلص من الأرق والتمتع بنوم مريح.

في تقرير نشره موقع (لايف هاكلر) (lifehacker) الأميركي، يستعرض الكاتب ويتسون غوردون عدداً من النصائح التي يمكن أن تساعد على التغلب على صعوبات النوم:

تغيير بعض العادات اليومية للتخلص من الأرق والتمتع بنوم مريح



وحاول الالتزام بها حتى تصبح روتيناً يومياً. ويسبب مشاكل في النوم.

8- خفض درجة حرارة الجسم
ربما لاحظت أنه من الأسهل بكثير النوم عندما يكون الجو بارداً لأن درجة حرارة الجسم تنخفض بشكل طبيعي ليلاً عندما يحين وقت النوم.

9- لا تبق مستيقظاً في السرير
إذا وجدت أنك قضيت 15 دقيقة في السرير دون أن تخلد للنوم، قم وافعل شيئاً آخر. عد مثلاً لقراءة كتابك، لكن لا تفعل أمراً يجعل دماغك يشعرك أنه حان موعد الاستيقاظ.



1- لا تنم بعد وجبة الغداء من أجل التغلب على مشكلة تأخر النوم، ينبغي حسب الكاتب- أن نبدأ باتباع بعض الخطوات خلال النهار.

من المحتمل أن ترغب في التمتع بقبولة بعد تناول وجبة الغداء، لكن عليك التخلص من هذه العادة لأنها قد تؤثر على النوم ليلاً. حاول أن تمارس أي نشاط بعد الأكل حتى لا تشعر بالنعاس، مثل غسل الأطباق أو إخراج القمامة. وفي هذا السياق، يقول رالف داوئي رئيس قسم طب النوم بالمركز الطبي بجامعة لوما ليندا في كاليفورنيا، "من المحتمل أن قبولة صغيرة قد تؤثر على رغبتك في النوم أثناء الليل".

2- ابتعد عن الأطعمة الحارة والجاهزة حتى لا ترى الكوابيس، وتناول العشاء في وقت مبكر يمكن للأطعمة الدسمة أن ترهق جهازك

الهضمي ليلاً وتفسد نومك، لذلك تجنب تناول أي وجبة قبل ساعتين من وقت النوم. إذا شعرت بالجوع الشديد في وقت متأخر، هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تساعدك على الخلود للنوم مثل الموز ودقيق الشوفان وخبز القمح الكامل.

3- ممارسة الرياضة بشكل منتظم
يمكن أن تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على النوم بشكل أفضل في الليل، حتى لو كنت تقوم بتلك التمارين صباحاً.

4- اترك العمل تماماً
بمجرد حلول المساء، يجب أن تبدأ بالتفكير في روتين ما قبل النوم حتى يكون الجسم في حالة استعداد تام للنوم. وينصح الكاتب بالاستعداد جيداً لأول مهمة يجب عليك القيام بها في اليوم التالي، ثم محاولة نسيان العمل تماماً. قد يكون ذلك أمراً صعباً خاصة إذا كان هناك شيء مهم في المكتب في الصباح التالي، لكن نسيان مهام الوظيفة يجعلك أكثر قدرة على الاسترخاء والتمتع بنوم هادئ ومريح.

5- تحديد وقت النوم المثالي
يقول الكاتب إن وقت النوم المثالي يجب أن يكون قبل 7 ساعات ونصف الساعة من موعد الاستيقاظ، وهذا ما يمكنك من الحصول على الوقت الكافي لنوم مريح. إذا كنت تجد صعوبة في الذهاب إلى السرير في الوقت المناسب، قم بوضع منبه هاتفك الذي على الساعة المحددة للنوم،



تسبب دهون الدم بأكثر من الربع. ومن المعروف أيضاً أن أحماض أوميغا 3 الدهنية تعزز المزاج وتقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب، وهي ضرورية للدماغ والجسم ليعملا بشكل صحيح في منع الخرف والسكري والتهاب المفاصل.



وتوصلت النتائج إلى أن أولئك الذين سجلوا الاستهلاك الأعلى للأسماك لديهم مخاطر أقل بنسبة 51% للإصابة بالربو من أقرانهم الذين يستهلكون أقل الأسماك الزيتية. ووقع تطبيق هذه النتائج على الأفراد الذين لديهم المتغير الجيني FADS (نازع التشبع)، الذي يحملها أكثر من نصف الأطفال المشاركين في الدراسة.

وتؤدي الطفرة الشائعة إلى خفض مستويات أحماض أوميغا 3 الدهنية في الدم. وهذه الطفرات الجينية المعروفة باسم EPA (حمض الإيكوسابنتاينويك) وDHA (حمض الدوكوساهيكسانويك)، تقلل الالتهاب.

وقدرت الدراسة المنشورة في مجلة European Respiratory Journal. تناول EPA وDHA من الأسماك في عمر سبع سنوات من استبيانات الطعام. وتمت مقارنة ذلك بمعدل حالات الربو الجديدة التي تم تشخيصها من قبل الأطباء عند عمر 11 إلى 14 عاماً.

وقال شاهين: "بينما لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين أن تناول المزيد من الأسماك سيمنع الربو لدى الأطفال، بناءً على النتائج التي توصلنا إليها، إلا أنه من المنطقي بالنسبة للأطفال في المملكة المتحدة استهلاك المزيد من الأسماك". وتم تأكيد النتائج في مجموعة مستقلة من الأشخاص المولودين في السويد. ويخطط فريق شاهين، الذي ضم باحثين في جامعتي بريستول وساوثهامبتون ومعهد كارولينسكا في ستوكهولم، الآن لمعرفة ما إذا كان تناول الأسماك يمكن أن يقي من نوبات الربو لدى الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة بالفعل.

ووجدت أبحاث سابقة أن الأطفال المصابين بالربو والذين

الأسماك تقلل من خطر الإصابة بالربو مع التقدم في العمر

كشفت دراسة جديدة أن تناول حصتين على الأقل من السلمون والماكريل والسردين أسبوعياً في مرحلة الطفولة، يمكن أن يقلل إلى النصف من خطر الإصابة بالربو مع التقدم في العمر.

أطفال التسعينيات الذي تابع حياة الأطفال الذين ولدوا في جنوب غرب إنجلترا لمعرفة المزيد عن الأمراض، بما في ذلك الربو. وتوصلت النتائج إلى أن أولئك الذين سجلوا الاستهلاك الأعلى للأسماك لديهم مخاطر أقل بنسبة 51% للإصابة بالربو من أقرانهم الذين يستهلكون أقل الأسماك الزيتية. ووقع تطبيق هذه النتائج على الأفراد الذين لديهم المتغير الجيني FADS (نازع التشبع)، الذي يحملها أكثر من نصف الأطفال المشاركين في الدراسة.

وتؤدي الطفرة الشائعة إلى خفض مستويات أحماض أوميغا 3 الدهنية في الدم. وهذه الطفرات الجينية المعروفة باسم EPA (حمض الإيكوسابنتاينويك) وDHA (حمض الدوكوساهيكسانويك)، تقلل الالتهاب. وقدرت الدراسة المنشورة في مجلة European Respiratory Journal. تناول EPA وDHA من الأسماك في عمر سبع سنوات من استبيانات الطعام. وتمت مقارنة ذلك بمعدل حالات الربو الجديدة التي تم تشخيصها من قبل الأطباء عند عمر 11 إلى 14 عاماً.

وقال شاهين: "بينما لا يمكننا أن نقول على وجه اليقين أن تناول المزيد من الأسماك سيمنع الربو لدى الأطفال، بناءً على النتائج التي توصلنا إليها، إلا أنه من المنطقي بالنسبة للأطفال في المملكة المتحدة استهلاك المزيد من الأسماك". وتم تأكيد النتائج في مجموعة مستقلة من الأشخاص المولودين في السويد. ويخطط فريق شاهين، الذي ضم باحثين في جامعتي بريستول وساوثهامبتون ومعهد كارولينسكا في ستوكهولم، الآن لمعرفة ما إذا كان تناول الأسماك يمكن أن يقي من نوبات الربو لدى الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة بالفعل.

ووجدت أبحاث سابقة أن الأطفال المصابين بالربو والذين

كيفية الوقاية منه " وأضاف: "من الممكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي فقير إلى زيادة المخاطر، ولكن حتى الآن، اتخذت معظم الدراسات قياسات سريعة للنظام الغذائي والربو خلال فترة زمنية قصيرة. وبدلاً من ذلك، قمنا بقياس النظام الغذائي ثم تابعنا الأطفال على مدار سنوات عديدة لمعرفة من أصيب بالربو ومن لم يصب به".

ومن المعروف أن المأكولات البحرية غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية الصحية، والأصناف الزيتية، التي تشمل سمك السلمون المرقط والتونة الطازجة وغيرها، هي الأكثر شيوعاً. وتستند النتائج إلى أكثر من 4500 مشارك في برنامج

ودرس باحثو جامعة كوين ماري في لندن بيانات 4500 طفل ولدوا في التسعينيات في المملكة المتحدة، والتي تم رصدها من قبل العلماء منذ ولادتهم. وأظهرت الدراسة الجديدة أن أولئك الذين تناولوا جزأين على الأقل من الأسماك الغنية بالأوميغا 3 كانوا أقل عرضة بنسبة 50% للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي التي تهدد الحياة بين سن 11 و14 عاماً.

ووفقاً لباحثي كوين ماري، يتلقى واحد من كل 11 طفلاً، 1.1 مليون طفل، علاجاً للربو في المملكة المتحدة، وتبدأ معظم حالات البالغين في مرحلة الطفولة. وقال كبير المؤلفين البروفيسور سيف شاهين: "الربو هو أكثر الحالات المزمنة شيوعاً في الطفولة ولا تعرف حالياً



محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ١٤١١٢/٢٠٢٠/٢٠٢ عمالي جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان وتكليف بالوفاء بالدعوى رقم ٢٠١٩/١٧٤٤ تنفيذه مدني

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٩٠٩٢/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذه تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٩٠٩٢/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذه تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٩٧٣/٢٠٢٠/٢٠٢ تجاري كلي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٥٦٨٠/٢٠٢٠/٢٠٦ امر اداء

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في التنفيذ رقم ١٣٢/٢٠٢١/٢٠٧ تنفيذه تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٦٤١٠/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذه تجاري

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٦٤١٠/٢٠٢٠/٢٠٧ تنفيذه تجاري

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم 279/2021/16 تجاري جزئي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ١١/٢٠٢١/١٧ مدني جزئي

محاكم دبي محكمة التنفيذ

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٥٢٥٨/٢٠٢٠/٢٠٦ امر اداء

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٦٧٣/٢٠٢٠/٢٠٧ تجاري كلي

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اذار عدلي

محاكم دبي محكمة التمييز

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان صحيفة طعن بالنشر في الدعوى رقم 62/2021/445 طعن تجاري

محاكم دبي محكمة الاستئناف

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ٢١٥٢/٢٠٢٠/٢٠٢ استئناف عمالي

محاكم دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اعلان بالنشر في الدعوى رقم ١٣٢٢٢/٢٠٢٠/١٣ عمالي جزئي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اخطار عدلي يبيع مالي

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اذار عدلي بالنشر

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اذار عدلي بالنشر

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اذار عدلي بالوفاء برقم الحضر ٢٠٢٠/٥٥١٤

DUBAI COURTS GOVERNMENT OF DUBAI

Date 09/ 02/ 2021 Issue No : 13160 Write of performance No. 192/2021/60 Notice Details: To the defendant: Nikanor Mabatban Akuno

United Arab Emirates Ministry of Justice

Date 09/ 02/ 2021 Issue No : 13160 The Notice of Defendant by Publication Before the Lawsuit Management Office in Sharjah Court of First Instance (Civil Partia)

حكومة دبي محاكم دبي

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اذار عدلي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي

العدد ١٣١٦٠ بتاريخ ٢٠٢١/٢/٩ اذار عدلي بالوفاء برقم الحضر ٢٠٢٠/٥٥١٤



عن قصيدته "فضاء زايد" التي أصبحت أول قصيدة تصل إلى الفضاء والرمزي وتجسيدا للثقافة والفكر في التاريخ الإنساني بالتعاون مع برنامج والإبداع للشاعر العربي.

قدم قصيدته بعنوان «فضاء زايد» و«مسبار الأمل» أمسية افتراضية للشاعر طلال الجنبي في مكتبة زايد المركزية

• العين - الفجر
استضافت مكتبة زايد المركزية في العين التابعة لدائرة الثقافة والسياحة بأبوظبي أمسية افتراضية للشاعر الإماراتي الدكتور طلال الجنبي، ضمن فعاليات نادي كتاب وأدباء العين وبمشاركة جمع كبير من المهتمين والمتابعين.

وقدم الشاعر الجنبي في الأمسية العديد من قصائده الرائعة من ديوان شعره التاسع "أخبر من يعود" الذي وقع في معرض الشارقة الدولي للكتاب نهاية العام الماضي، إلى جانب قصيدته الرائعتين "فضاء زايد" و"مسبار الأمل" اللتين تعبران عن مشروع الإمارات الفضائي الطموح. كما تضمنت الأمسية مداخلة للناقد الأكاديمي د. شعبان بدير سلط فيها الضوء على تجربة الشاعر الدكتور طلال الجنبي وإنجازاته المتنوعة خاصة حصوله على العديد من الجوائز الكبرى التي كان آخرها جائزة الشاعر العالمي للعام 2020 من البرلمان الأوروبي ببروكسل.



شمس تشارك في النسخة الخامسة من مهرجان الدولي للتصوير (إكسبوجر 2021)

حدث يسلم الضوء على مدينة الشارقة بفضل الجهود الحثيثة التي يبذلها المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، ومتابعة وتوجيهات الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، رئيس مجلس الشارقة للإعلام، لإنجاح معرض اكسبوجر في نسخته الخامسة. وتابع المدفوع: "نسعى باستمرار دعم ورعاية المواهب وتشجيع الابتكار، وتأتي مشاركتنا في معرض اكسبوجر 2021 لتقدم الفرصة للمصورين الشباب، وتساهم في زيادة المعرفة لديهم، كما توفر مساحة في منصة (شمس) بالمهرجان للمصورين الشباب للتعبير عن إبداعاتهم من خلال معرض اكسبوجر الذي يشكل قيمة مضافة للشارقة في عالم التصوير، وبما يتماشى مع مهمتنا للمساهمة في تطوير قطاع الإعلام في دولة الإمارات العربية المتحدة، نوجه دعوة مفتوحة لجميع المبدعين لزيارة منصة شمس في المهرجان.

تنظم (شمس) أيضاً أنشطة عديدة لزوار المعرض، كما تتيح الفرصة المناسبة للشركات المسجلة لديها ووفدة من المصورين المحترفين المتقنين في دولة الإمارات العربية المتحدة للمشاركة لعرض أعمالهم الفنية في معرض الصور الرقمي الموجود على منصة (شمس)، ويوفر المعرض لهواة التصوير فرصة لقاء المحترفين واكتساب مهارات تقنية جديدة ومعرفة عميقة في التصوير الفوتوغرافي والفيديو. ويقدم المهرجان الدولي للتصوير اكسبوجر برنامجاً غنياً يتضمن أكثر من 21 جلسة حوارية ونقاشية ملهمة و14 ورشة عمل تفاعلية و10 مجموعات نقاشية جماعية، و54 معرضاً، إلى جانب 14 جلسة تقييم، بمشاركة مجموعة من أئمة المصورين الحائزين على جوائز عالمية والمصورين الصحفيين المحترفين والطموحين لتبادل الأفكار والرؤى حول تقنيات وأساليب التصوير المختلفة، ويختتم بحفل لتوزيع الجوائز على الفائزين.



عبر شاشاتها وإذاعاتها ومواقع التواصل الاجتماعي التابعة لها طيلة أيام الحدث «الشارقة للإذاعة والتلفزيون» تنقل رسالة «إكسبوجر 2021» إلى العالم بسلسلة برامج وتغطيات إعلامية

الاستثنائية هذا العام، في جولة إعلامية تبقى المستمعين على مقربة من جماليات الفن الفوتوغرافي يرافقهم فيها الإعلاميون عائشة المزومي وهاني بليقيس ورائيا أبو ركيبة، يوم الأربعاء من الساعة 11 صباحاً وحتى 1 ظهراً ويوم السبت من 4 عصراً وحتى 6 مساءً.

وكانت الإذاعة قد أعلنت عن جهوية طواقمها لمواكبة المهرجان عبر تغطية خاصة تتولاها مواقعها على منصات التواصل الاجتماعية حيث ستقوم بنقل وتغطية الفعاليات وورش العمل والجلسات بشكل موسع من خلال فيديوهات تنشر عبر مواقعها الرسمية طيلة فترة انعقاد الحدث. وحول هذه المشاركة والتغطية التي تتولاها مختلف قنوات وإذاعات الهيئة قال سعادة محمد حسن خلف، مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون:

يعتبر المهرجان الدولي للتصوير اكسبوجر رافداً إيجابياً لقطاع الإعلام المرئي، خاصة وأنه يسعى لترسيخ مفهوم التصوير المسؤول المدافع عن مختلف القضايا، ويمزج الوعي بأهمية الصورة ورسائلها، ويقدم أكبر مساحة للتعلم والتدريب على فن التصوير أمام الهواة والمحترفين على أيدي أشهر مصوري العالم.

وتابع مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون: "تحرس الهيئة على المشاركة في هذا الحدث انسجاماً مع أهدافها ورؤيتها الرامية إلى نقل صورة تليق بمكانة الشارقة كحاضنة لأهم الفعاليات الثقافية والفنية، لهذا نعمل بطاقات وجود الكوادر الإعلامية لتعريف الجمهور على ما يدور في أزقة وردهات المهرجان، لتكون شركاء في نقل العالم إلى الشارقة عبر منصة المهرجان.

مصورين يعرفون برؤاهم وخصوصية أعمالهم.

الصورة لقاء حوار

وتستمر القناة في تغطيتها للمهرجان عبر برنامجها الحواري "الشارقة تحاور الآخر" الذي يقدمه الإعلامي محمد ماجد السويدي، حيث سيستضيف خلاله نخبة من الشخصيات الرسمية والضيوف المصورين المشاركين، ويضيء على مكانة الشارقة كحاضنة لهذا الحدث وغيره من الفعاليات الفنية والثقافية التي تسهم في مد جسور التواصل والمعرفة بين المجتمعات حول العالم.

«حكاية صورة»، أشير يعقب جماليات التصوير بدورها تواكب إذاعة الشارقة مجريات وإيقاع المهرجان من خلال برنامج "حكاية صورة" الذي يستضيف أبرز المصورين والضيوف طيلة أيام المهرجان، كما سيسلط البرنامج الضوء على ورش العمل والجلسات النقاشية والحوارية التي يعدها المهرجان، ويظهر أهم الإجراءات الاحترازية المتبعة حفاظاً على سلامة الزوار والمشاركين، في جولة إعلامية يومية يشارك فيها الإعلاميان شيخة بن خميس، وهزاع الشحي من الساعة 5 وحتى 6 مساءً.

«بلس 95» تغطية موسعة من جهتها تفود إذاعة "بلس 95" الناطقة باللغة الإنجليزية، تغطية شاملة لفعاليات المهرجان عبر برنامجها المباشر "بلس 95" مباشرة من معرض اكسبوجر، الذي ينقل للمستمعين وبشكل موسع أهم فعاليات وأنشطة المهرجان، ويستضيف العديد من الشخصيات والضيوف المصورين العرب والأجانب للحديث عن تجربتهم ومشاركتهم

مختلف الفعاليات والأحداث التي تقام على أرض الشارقة، لتنتقل للعالم رسالة إكسبوجر 2021 وتدعم توجهات الإمارة الثقافية والمعرفية والفنية، كما تسعى من خلال هذا الحضور إلى مضاعفة خبرات ومهارات كوادرها الإعلامية وإتاحة الفرصة أمامهم للتعرف على آخر المستجدات في عالم التصوير الفوتوغرافي الذي يعد أحد أهم مجالات الإعلام الحديث.

خطة ورصد يومي

وتتولى الهيئة وعبر قناة الشارقة نقل فعاليات ومجريات المهرجان من خلال تغطية يقدمها البرنامج اليومي الاجتماعي "صباح الشارقة" الذي سيبت وطيلة أيام الحدث عبر منصة الهيئة المشاركة مختلف الفعاليات ويستعرض أهم ما يدور في أزقة وردهات المهرجان حيث سيتعرف الجمهور على أبرز المعارض وورش العمل والجلسات الحوارية والنقاشية التي يعدها، كما سيقوم بعقد سلسلة لقاءات مع العديد من الشخصيات الرسمية وأهم المصورين المشاركين.

التصوير «أدب وفن»

في الوقت ذاته يتولى البرنامج الاجتماعي اليومي "أماسي"، عقد سلسلة من اللقاءات والاستضافات لأهم المصورين وضيوف الحدث، كما ينقل وعبر تقارير خاصة أبرز الفعاليات اليومية للمهرجان، من جهته يستعرض البرنامج الثقافي الأسبوعي "أدب وفن" الذي يقدمه الإعلامي رعد أمان، أهم الملامح الفنية والجمالية التي تجلج في المهرجان، حيث ستطوف الكاميرا في أزقة وزوايا الحدث ناقلة للمشاهدين أجمل الصور والمشاهد الفوتوغرافية، إلى جانب لقاءات مع

مع مقدمة وخاتمة، ويتناول فنون العمارة والكتابة والنسيج والأعمال المعدنية وغيرها، وما يهمنها في مجلة حروف عربية هو موضوع فن الخط والكتابات التي أفرد لها الباحثان ثلاثة فصول. وفي باب منوعات إطلالة على مسابقة العقبة للخط العربي التي أطلقتها جمعية أمواج للثقافة والفنون (دورة العلامة حسن والدكتور إيد إبراهيم والمدير الفني محمد فراس عيو.

الخطوط بالقاهرة ثم التحاقه للعمل بالتلفزيون المصري فور إنشائه عام 1960، ثم عمله بجريدة الأهرام ثم جريدة الاتحاد بأبوظبي ثم تأسيسه لدرسة الخط بليبيا، علاوة شهادات أصدقائه من الفنانين والخطاطين الكبار أمثال الأستاذة مسعد خضير البورسعيدي ومحمد بغدادى ومنير الشحراني وخالد الجلاف رئيس جمعية الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية، بالإضافة إلى شهادات تلاميذه وبناته، وقد احتوى الملف على عشرات من النماذج الخطية التي تبرز مراحل تطور فن الخط عند محمد حمام الذي رحل في أبريل من عام 2020.

وفي باب "لقاء" أجرى خالد الجلاف حواراً مع الخطاط الإسباني بابو كسادو الذي افتتح بالخط العربي، فتعلمه على أيدي متخصصين في تركيا ثم اختار لنفسه اسم (خالد) ومضى يدرس فنون الخط في أمريكا ولندن ووارسو. وكتب الباحث العراقي الدكتور محمد راضي دراسة معمقة بعنوان (التناسق في تكوينات الخط العربي). وفي باب (المكتبة) استعرض الكاتب الكبير معالي محمد الكتاب (الخط في الفن الإسلامي) الذي صدر عن مركز الكويت للفنون الإسلامية للباحثين الدكتور جوناثان بلوم وزوجته الدكتورة شيلا بليز، وقد تولى ترجمة الكتاب إلى اللغة العربية أيمن عبدالله حسن. يكتب المر: (يقع الكتاب في 12 فصلاً

•• الشارقة- الفجر:

تشارك هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون في فعاليات النسخة الخامسة من المهرجان الدولي للتصوير (إكسبوجر)، الذي ينظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، خلال الفترة



اللغوي للشيخ زايد والتسمك بما بحث عليه وأخذ الحكمة من درر القوالي، وفتت انتباه الأجيال الحالية إلى أهمية الشعر والغوص في معانيه والتمتع في جواهر اللغة الشعبية والفردة الإماراتية، التي ورثها لنا طيب الله ثراه.

بيت الشعر في الفجيرة يطلق مبادرة «هنا زايد»

•• الفجيرة- الفجر

أطلق بيت الشعر في الفجيرة التابع لجمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، مبادرة رقمية تحتفي بأشعار المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وتستعرض جمالياتها على شبكات التواصل الاجتماعي، تحت عنوان "هنا زايد"، وذلك على امتداد شهر فبراير الجاري.

وتهدف المبادرة، التي يشرف عليها الشاعر عتيق خلفان الكعبي، إلى إلقاء الضوء على التجربة الشعرية للشيخ زايد وتعريف الأجيال الجديدة بقصائده الغنية التي تظهر عمق فكره وجمال لغته الشعرية ومعانيها التي تغنى المحتوى وتجعل منه رسالة نبيلة توحد الشعوب، وتحارب الأفكار الهدامة وتنادي بقيم التسامح والإخاء والمحبة والسلام.

وقال سعادة خالد الظنحاني رئيس الجمعية: "إن مبادرة

"هنا زايد" تعد نافذة فتحتها لجمهور شبكات التواصل الاجتماعي لاطلاعه على باقة من أجمل الكلمات الشعرية للشيخ زايد، طيب الله ثراه، وتعريفه بهذا المخزون الإبداعي الخلاق والموروث الموزون المحتفي بملاحم رائعة من تراثنا الإماراتي، كي يبقى في الذاكرة ويذكرنا دائماً وأبداً بأصالتها وعراقتنا.

وأكد الظنحاني حرص بيت الشعر بالفجيرة على تمكين الجمهور العربي والدولي من الاطلاع على جماليات الإبداع الشعري للشيخ زايد، من خلال هذه المبادرة الرقمية المفتوحة على فضاءات العالم الافتراضي، يمكن الوصول إليها في أي وقت ومن أي مكان، وهو ما يسهم في تخليد منجز زايد الأديبي بوصفه مصدراً للفخر الوطني وجزءاً من الأدب العالمي.

وأفادت سليمة المزروعى مديرة بيت الشعر في الفجيرة، أن المبادرة تحيي الإرث الشعري للمغفور له الشيخ زايد بن

سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، عن طريق طرح أبياتا من قصائده الشعرية مسلجة بتقنية الفيديو في مواقع التواصل الاجتماعي، والاحتفاء بمعانيها وقيمها الشعرية والاجتماعية والإنسانية، وذلك بتحليلها والتعبير عنها بالرسم أو بالكتابة الإبداعية والتغذية.

وأشارت أن المبادرة تستهدف جيل الشباب أساساً لتحثهم على التفاعل مع الأبيات المطروحة، حيث سيتم تكريم أصحاب أجمل التحليلات والمبادرات الناتجة عن ذلك.

من جانبه، قال الشاعر عتيق خلفان الكعبي، المشرف على المبادرة: "نسعى من خلال هذه المبادرة إلى إبراز أبيات مختارة من قصائد المغفور له الشيخ زايد، وذلك عن طريق تسليط الضوء على محور وقوالب منهجه الشعري والتأمل في قاموسه الأديبي الثري والغني بالجماليات والتوقف عند كل كلمة في هذه الأبيات، وأضاف: "إن هذه الكلمات البديعة تعيدنا إلى المخزون

منوعات

الفكر

27



جيسي عبده تستعد
لسلسلة جديد

تتضرع جيسي عبده لسلسلة جديد رفضت حالياً الكشف عن تفاصيله
لحين ان تختار شركة الإنتاج الإعلان عنه. وكانت جيسي قد أكدت أنها
تنتظر إعادة عرض مسلسل "لا قبلك ولا بعدك"، الذي كان قد عُرض
منه حلقات قليلة، ثم توقف بعد كل ما شهده لبنان من أحداث في الأشهر
الماضية، مشيرة الى أن المسلسل لم يحصل على فرصة ليشاهده الناس، إلا
أنه بالعرض الجديد تتوقع أن يحصل على ما يستحق من انتشار.



"النمر"، "موسى"، "الطاووس"، "نسل الأعراب"
4 مسلسلات صعيدية تشارك ضمن خريطة رمضان

عودة جمال سليمان للدراما بعد غياب طويل



تشارك الدراما الصعيدية المصرية في الموسم الرمضاني بشكل معتاد كل عام، ولكن الموسم القادم سيكون مختلفاً قليلاً، من حيث عدد الأعمال المشاركة، وطبيعة الأدوار الصعيدية التي ستقدم؛ حيث تظهر ملامح الموسم الجديد أن هناك تجديداً في الشكل والحقب الزمنية عن كل عام من خلال 4 مسلسلات دفعة واحدة تشارك من دراما صعيد مصر.

أول مرة للمرة الأولى يدخل النجم أمير كرارة إلى منطقة الدراما الصعيدية من خلال مسلسله الجديد "نسل الأعراب" مع النجم أحمد السقا، الذي تمرس خلال السنوات الماضية على الدراما الصعيدية؛ حيث انتهى من تصوير ثلث مشاهد العمل الجديد حتى الآن، ويكتب المخرج محمد سامي تصوير المشاهد حالياً بعد تعطيل الفنان أمير كرارة، لإصابته مدة 3 أسابيع بفيروس كورونا، والعمل الجديد يقدم دراما صعيدية في نصف الصعيد المصري، وعلى مستوى الشكل يظهر كرارة بشكل وجلباب للمرة الأولى ستكون مفاجأة ومغامرة في الوقت نفسه، بالإضافة إلى تقديم الفنانة مي عمر في المسلسل نفسه دور البطولة النسائية باللهجة الصعيدية، بعد إقناع المخرج محمد سامي لها خلال الفترة الماضية، والعمل عبارة عن قصة مليئة بالإثارة والتشويق من خلال اثنين تجمعهما الصداقة، وتقلب في وقت من الأوقات إلى صراع، وسط اتهامات بعدم وجود نسب لهما، والعمل يشارك فيه أحمد داس، وأحمد مالك، وكتبه وأخرجه محمد سامي ومن إنتاج سينرجي.

أقصى الجنوب المصري، مقدا دراما صعيدية باللهجة القديمة من خلال مسلسل يصوره حالياً في ستوديوهات "الجابري" بمنطقة دهبور، تحت قيادة المخرج الشاب محمد سلامة، يتحدث فيه عن شاب صعيدى مات والده ويواجه أعيان وعمدة القرية التي يعيش بها في أداء ملحمي مثل "خط الصعيد" في الأساطير المصرية، بالإضافة إلى تطور الأحداث لاحقاً ومكافحته للاحتلال الإنكليزي مع مجموعة من رجال المقاومة الشعبية، والعمل الجديد يعود به المؤلف ناصر عبدالرحمن كتابة الدراما التلفزيونية من جديد، ويشارك في البطولة كل من سمية الخشاب، وسيد رجب، وصبري فواز، وعبير صبري، وعارفة عبدالرسول، وهبة مجدي، ومفيد عاشور، ويظهر بطلا العمل على علاقة كبيرة بالخيال طوال الأحداث، حيث يعتبره صديقه الوفي وسيلة لتقلاته في فترة لم تتوافر فيها وسائل المواصلات، والمسلسل من إنتاج سينرجي للمنتج تامر مرسى.

أقصى الجنوب المصري، يقدم الفنان الشاب محمد عادل إمام الدراما الصعيدية من خلال مسلسله الجديد "النمر"، الذي بدأ تصوير المشاهد الأولى منه خلال الأيام الماضية، بعد عدة أسابيع من التحضيرات المتواصلة، وكان في انتظار المخرجة شيرين عادل، التي كانت تصور مسلسلاً خارج الموسم الرمضاني، ويقدم "إمام" شخصية صعيدية واحدة في المسلسل كله، حيث يقدم شاب صعيدى يأتي من أقصى الصعيد متجهاً إلى القاهرة، ويدخل إلى منطقة تعمل في الصاغة والذهب، وتدور بينه وبين أهل الصناعة والتجارة مواقف اجتماعية وكوميديية، ويدخل في قصة صعود كبيرة مع أهل تلك المنطقة، بالإضافة إلى قصة حب مع الفنانة هنا الزاهد.

أقصى الجنوب المصري وفي القرن الماضي وتحديداً مع الأربعينيات، يقدم محمد رمضان مسلسله الجديد "موسى" في



نيلى كريم تصور (ضد الكسر)
ضمن الإجراءات الاحترازية

أعلنت الفنانة المصرية نيلى كريم عن انشغالها حالياً بتصوير عملها الدرامي الجديد (ضد الكسر)، مع المخرج أحمد خالد، من أجل اللحاق بالعرض الرمضاني. وأضافت: الأجواء طيبة في التصوير الخارجي والداخلي، رغم الإجراءات الاحترازية الصحية المشددة، وفرق العمل حريص على تقديم دراما متميزة، تشارك في السباق الرمضاني بقوة. من جانبها، قال الفنان المصري هشام إسماعيل: سعيد بالعمل مع هذه المجموعة من النجوم، وأودى دور ضابط شرطة، وأتمنى أن أقدم دوراً يلفت انتباه المشاهدين والنقاد، حيث تدور الأحداث في إطار بوليسي ومطارادات أمنية. ويشارك في بطولة مسلسل (ضد الكسر)، وهو اسم أولي قد يتم تغييره، بحسب الشركة المنتجة، كل من محمد فراج، تارا عماد، مصطفى درويش وآخرين، وهو من تأليف عمرو الدالي، وإنتاج جمال العدل بمشاركة الشركة المتحدة للخدمات الإعلامية.

سمية الخشاب : شخصية شهرزاد تشبهني في الأنوثة

غادرت الفنانة سمية الخشاب برنامج انت مين، بسخته العربية، المذاع عبر فضائية MBC، بعدما استطاعت الوصول لمرحلة متقدمة في البرنامج. وقدمت الخشاب شخصية "شهرزاد"، على المسرح، طوال فترة تواجدها بالبرنامج، وأبهرت الجمهور بأدائها الملفت، وتحدثت سمية عن سبب اختيارها لشخصية "شهرزاد" لتظهر بها على المسرح وقالت إن الجميع يعرف هذه الشخصية ويحبها وهي جميلة، موضحة أنها تعلق بها كثيراً حتى أنها حملت بها في أحد الأيام. وعن الصفات المشتركة بينهما قالت "الأنوثة والرقّة" كذلك لديها جرأة وشخصية، فـ"شهرزاد" امرأة قوية لا تنكسر أو تنهزم، وأضافت: "شهرزاد كيوت وأنا بيقولوا إني كيوت". واختتمت كلامها مؤكدة سعادتها بهذه التجربة المختلفة وأنها وصلت إلى مرحلة متقدمة في البرنامج، كاشفة عن أكثر شخصية أعجبتها وهي "شيتا" قائلة: "إننا مبتشوفش بعض خالص على المسرح بس وقت ما ينقف جيب بعض عشان التصويت كانت من أكثر الشخصيات اللي بتعجبني لبسها وشكل الماسك".

انت مين، بسخته العربية، المذاع عبر فضائية MBC، بعدما استطاعت الوصول لمرحلة متقدمة في البرنامج.



الفكر

علامات خارجية تشير إلى أمراض القلب



بيضاء أو صفراء يظهر حول الحافة الخارجية للقرنية. يتكون هذا القوس عادة من الكوليسترول والدهون.
4 - تعرج أصابع اليدين أو القدمين (clubbing) وتعشوه الأظافر، وهذه تشير إلى عيوب خلقية أو مكتسبة في القلب، المتضرر الأكبر منها هي الدورة الدموية الرئوية، أو أمراض الرئة المزمنة، حيث لا تحصل الأنسجة على كمية الأكسجين اللازمة، وعادة تصاب هذه الأظافر بالفطريات. وتشير البروفيسورة، إلى أن جميع هذه الأعراض، والبروتين هو أحد أنواع ACE2 (الإنزيم المحول للإنزيمات -2)، وهو المستقبل الذي يستخدمه فيروس كورونا لدخول الخلايا البشرية وإصابتها.

الجلد المحيط بالأظافر، يجب فوراً مراجعة أخصائي أمراض القلب. لذلك نلاحظ انتباه طبيب القلب إلى نهايات الأصابع وشحمة الأذن والشفة داخل الجفن السفلي. لأنه عند انخفاض مستوى الأكسجين فإن المتضرر الأول تكون الشعيرات الدموية الطرفية.
2- الأورام الجلدية الصفراء (Xanthomas و Xanthelasma) هي أورام ناعمة غير مؤلمة تشير إلى فشل التمثيل الغذائي للدهون، وأحياناً إلى التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم. هذه الأورام الصفراء تظهر عادة على الجفون وعلى المرفقين. وقد تظهر حتى عند الشباب.
3- قوس الشيخوخة (العمر) - قوس من رواسب

لا أحد يحب مراقبة حالته الصحية مثل منقبضي النفس. مع أن هذا ضروري. وأحياناً لا يتطلب الأمر إجراء تحاليل وفحوصات معقدة، بل يكفي ملاحظة التغيرات الحاصلة في الوجه والجسم. وتشير البروفيسورة أولغا ياكوب، أخصائية أمراض القلب، إلى أن جسم الإنسان وحدة متكاملة، لذلك فإن مشكلات أي عضو في الجسم تظهر في أعضاء وأنظمة الجسم الأخرى. فمثلاً عن وجود مشكلة في القلب، يصبح الجلد أكثر شحوباً، وقصور القلب يسبب التعرق المفرط، والتورم يظهر ليس فقط بسبب الكلى، بل ويسبب مشكلة في القلب أيضاً، وهكذا.
1- زرقة الأظافر - علامة تشير إلى انخفاض مستوى الأكسجين في الدم، وإذا شملت الزرقة

بروتين جديد يعمل كمخادع لتجديد فيروس كورونا في الكلى البشرية

طور علماء جامعة نورث وسترن وميديسين بروتينا جديداً يعمل كمخادع لتجديد عدوى "كوفيد-19" في عضوي الكلى البشرية، وهو عضو صغير مصنوع من الخلايا الجذعية في المختبر. والبروتين هو أحد أنواع ACE2 (الإنزيم المحول للإنزيمات -2)، وهو المستقبل الذي يستخدمه فيروس كورونا لدخول الخلايا البشرية وإصابتها. ويعترض البروتين المعدل بروتين spike أو كما يعرف ببروتين S للفيروس التاجي ويخدعه ليرتبط به بدلاً من مستقبل ACE2 الحقيقي في أغشية الخلايا.

وقال كبير مؤلفي الدراسة الدكتور دانيال باتل، أستاذ الطب في كلية الطب بجامعة نورث وسترن في فينبرغ: "كانت الفكرة هي إعطاء البروتين الخاص بنا لاعتراض فيروس كورونا قبل أن يصل إلى المستقبل الطبيعي في أغشية الخلايا. ولجعله أكثر فاعلية، قمنا بتعديل بروتين ACE2 لتمديد مدة عمله من ساعات إلى أيام. وستكون هذه الميزة بالغة الأهمية لاستخدام المريض".

ونشرت الدراسة في 1 فبراير في المجلة الأمريكية Journal of the American Society of Nephrology.

وأشار باتل إلى أن النتائج دليل على مفهوم أن بروتين ACE2 سيكون فعالاً في منع وعلاج عدوى "كوفيد-19" لدى البشر.

وأوضح باتلي: "في حين أن التطعيم على نطاق واسع هو أفضل طريقة لمكافحة جائحة "كوفيد-19"، إلا أنه ستكون هناك دائماً حاجة إلى علاجات للوقاية والعلاج للأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم أو الذين لم يكن اللقاح فعالاً عليهم بشكل كامل".

ووقع اختبار البروتين في عضويات الكلى البشرية لأن القوارض تقاوم العدوى بفيروس كورونا المسبب لـ "كوفيد-19".

ودرس مختبر باتل الإنزيم المحول للإنزيمات 2 لسنوات عديدة كجزء من العلاج المحتمل لأمراض الكلى.

ولدى باتل والمؤلف المشارك للدراسة الدكتور جان ويسوكي، الأستاذ المساعد الباحث في الطب في فينبرغ، متغيرات جديدة هندسية حيوية مرخصة لجامعة نورث وسترن والتي يعتقدون أنه يمكن تكييفها لعلاج "كوفيد-19" من خلال اعتراض فيروس كورونا ومنعه من الارتباط بمستقبل ACE2 الطبيعي في غشاء الخلية.

وتتضمن الخطوات التالية التخطيط لدراسات السلامة اللازمة قبل الموافقة على عقار جديد تحقيقي للدراسات المستقبلية للمرضى الصابغين بـ "كوفيد-19".



منظر لضاف نهر السين الذي غمرته الفيضانات وبرج إيفل بعد أيام من الطقس الممطر في باريس. رويترز

قرأت لك

الأفوكادو



تعد فاكهة الأفوكادو من هبات الطبيعة إلى صحتك وجمالك، فهي غنية بالكثير من الفيتامينات إلى جانب مضادات الأكسدة، كما تساعد في الحماية من الإصابة بأمراض القلب والسرطان، تحارب العطش وهي مفيدة جداً في خسارة الوزن. كذلك تتمتع نواة الأفوكادو بالمواد المضادة للاكسدة، كما أنها تقلل من حصول الالتهابات في الجسم.

ولن يعانون من مشاكل في المعدة كالاسهال، عليكم بتناول نواة الافوكادو كونها فعالة في التخلص من هذه المشكلة. كذلك فإنها مفيدة في منع وتقليل القرحة في المعدة والحد من مشاكل الجهاز الهضمي. وبما أنها تقلل من حدوث الالتهابات في الجسم، فإنها بالتالي تحارب تشكل أو نشوء الأورام في الجسم، وهي قوية أيضاً في محاربة الخلايا المتطفرة في الجسم ما يعني المحافظة على نضارة وشباب الجسم. ولا يخفى على احد ان افضل الماسكات المستخدمة لشد وترطيب البشرة ومحاربة آثار الشيخوخة هي تلك المحتوية على الافوكادو. لبذور الافوكادو فعالية كبيرة في تعزيز مناعة الجسم والوقاية من الاصابة بامراض العظام، ولن يرغبون بالاحتفاظ بمعدل الجلوكوز ثابتا في الدم ننصحكم بتناول نواة الافوكادو. يتم نزع النواة من داخل حبة الافوكادو وطحنها ثم وضعها في كيس بلاستيكي وتكسيرها، ليتم بعدها خلطها في الخلاط واستخدامها كبودرة على الاطباق وفي كافة الوجبات.

سؤال وجواب

- كم تبلغ درجة حرارة الشمس؟
15 مليون درجة مئوية تقريباً.
- ما هي أول بلد عرضت التلفزيون؟
الولايات المتحدة.
- كم يوم خلق الله فيه الأرض؟
6 أيام.
- ما أكبر خليج بالعالم؟
خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
الدانوب.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 اسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأذكيك.
- الشخص العادي يقضي 25 عاماً من عمره نائماً.
- هل تعلم أن فرس النهر يقتل البشر أكثر من أي حيوان آخر في قارة أفريقيا.
- القليل يستخدم أذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).
- هل تعلم أن التماسيح لا يمكنها أن تنمو خارج البرك التي تعيش بها.
- شعرة الرنة جوفاء من الداخل كالأنبوب.
- هل تعلم أنك تتنفس مايقدر بـ 23.000 نفس كل يوم.
- هل تعلم أن الذهب لا يتآكل أبداً.
- هل تعلم أن العقارب تظهر بلون متوهج تحت الأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أنه عندما يتجمد الماء فإنه يزداد حجمه بنسبة 9%.
- هل تعلم أن النمل يتمدد عندما يستيقظ في الصباح.

قصة المدرس

لم يكن هذا الصباح في المدرسة صباحاً عادياً بالنسبة للجميع، فقد انضم إلى هيئة التدريس مدرس جديد للغة العربية والدين، لا عجب في ذلك ولكن ما جعله حدثاً مثيراً هو أن ذلك المدرس واسمه فريد قصيرا جداً، نعم كان ممتازاً بعض الشيء مع قصره الشديد فهو لا يتعدى 110 سم وإذا كانت هيئة التدريس قد تقبلته لأنهم اناس كبار يفهمون أنه لا حيلة له في ذلك إلا أن التلاميذ لم يسكتوا فدار الهمس والغمز والضحك والتلميحات الغربية بينهم وكان موضوع الساعة.

اصبح الاستاذ فريد مسئولاً عن تدريس اللغة العربية للصفوف الأولى ثانوي وعانى كثيراً في اليومين الأولين لدخوله تلك المدرسة ولكنه في اليوم الثالث كان قد استجمع شتات نفسه ووقتته وايضا قوته المحدودة وقرر ان يرغم التلاميذ على احترامه وسبحان الله فقد استطاع ذلك القصير ان يسلك بزمام الامور .. كيف، احكي لكم .. دخل السيد فريد إلى الصف وطلب اخراج كتاب اللغة العربية وفتح الصفحة وسأل من منكم قام بتحضير ذلك الدرس فلم يجد اجابه بل همسات وسخرية .. حسناً من منكم يحفظ تلك الآية التي نتحدث عن نعم الله تعالى .. حسناً لا مجيب، رفع السيد فريد يده بعصاه الطويلة وهو يقول اليوم سأسامح ولكن لن اسامح بعد ذلك وربما جاءت العصا بشئ من الانضباط فسكت الجميع فاستدرك يقول الآن لنقرأ الآية ووقف بجانب الطاولة واعتدل في وقفته ثم اطلق صوته بالبسملة وبدأ في تلاوة الآية الكريمة .. سبحان من اخرج هذا الصوت العميق العالي المنغم الحلو من ذلك الجسد الصغير وسبحان من انزل على رؤوس التلاميذ هدوء وسكينة فأعدت الجميع ينصتون خاشعين لتلاوة استاذهم وعندما ختم الآية كانوا مازالوا منصتين فأسرع وبدأ في شرح الآية الكريمة كلمة كلمة بطريقة مبهره وجميلة اجبرت الجميع على الانصات بل انه كلما سكت طالبوه بالزيادة وبدأت الأسئلة تنهال عليه .. ومع اخر سؤال رن جرس الحصة فاستنكروا ذلك الجرس وغضب بعضهم .. اختتم حصته واطلق سلامه عليهم وانصرف وهم في قمة السعادة، وانطلقوا في الفسحة يحكون عن الأستاذ فريد، في صباح اليوم التالي كان للأستاذ فريد شعبية غريبة في المدرسة حتى الذين لم يحضروا له درساً وفي الأذاعة المدرسية كانت البداية بكلمات الله اليبينات اطلقها الأستاذ فريد بعقيرته فأبدع وترك في عيون بعضهم بعض الدموع وترك في القلوب حب من نوع غريب فأصبح في ساعات قليلة هو الورقة الراحبة في المدرسة بشخصيته الجذابة واسلوبه التربوي المتميز وتدينه ودوره ولا عجب في انه بعد ذلك كان يسير وهو يحس بأنه عملاق.

مساحة للتلوين

