

مؤتمر هيلث بلاس الشرق الأوسط السنوي للخصوبة يختتم أعماله بدبي



صيف 2022.. موسم نسائي غنائي



هل يمكن أن يكون نقص الحديد

ص 23 علامة على الإصابة بـ"كوفيد-19"؟

### أمراض تهدد الناجين من الفيضانات في باكستان

قال مسؤولون إن تشيئاً واسعاً للنطاق للأمراض المنقولة عبر المياه ولدغات الشعبان يؤثر بصورة سلبية على مئات الآلاف من الناجين من الفيضانات، وذلك في الوقت الذي ارتفعت فيه حصيلة الوفيات منذ أشهر إلى 1300 شخص.

وقد لقي ما لا يقل عن 26 شخصاً حتفهم أول أمس السبت، معظمهم في إقليم السند جنوبي البلاد، الذي كان الأكثر تضرراً ويواجه فيض آخر لأطول نهريه في باكستان، الذي فاض على ضفتيه بسبب مياه الأمطار.

وقالت وكالة الكوارث الوطنية في آخر تحديث لها إن أحدث حصيلة وفيات رفعت إجمالي الحصيلة منذ بدء الكارثة الناجمة عن التغير المناخي في يونيو-حزيران الماضي إلى 1290 شخصاً.

وقال المتحدث باسم حكومة الإقليم مورتازا وهاب إن عدة بلدات ومدن بإقليم السند، التي مازالت مغمورة بالمياه منذ نحو شهرين، تواجه الآن فيضاً آخر من نهر اندوس.

وذكر وزير صحة الإقليم أزرا بيشوهو إن ما لا يقل عن نصف مليون ناج يعيشون في أماكن إيواء مؤقتة بدون مياه نظيفة للشرب ومرحاض وصرف صحي يواجهون خطر الإصابة بالأمراض المنقولة عبر المياه.

### ليلي مراد غلبها النوم على المسرح

روت الفنانة المصرية الراحلة ليلي مراد في مذكراتها ذكريات أول مرة وقفت فيها على المسرح في عمر الـ12 عاماً. فقالت مراد إن والدها الموسيقار زكي مراد حين قدمها في حفلة بمسرح رمسيس، شعرت بالنوم بغالب عينيها مع بداية الوصلة الثالثة للغناء، وحين اقتربت الفرقة الموسيقية من الانتهاء من عزف المقدمة حتى استسلمت للنوم وسقطت من فوق المقعد على الأرض، فصفق الجمهور واستاقت ليلي مراد وكان أفراد الجمهور يقولون: "كخاية عليها كدة دي كويسة أوي وصوتها جميل".

واعتبرت ليلي مراد أن هذه كانت أول شهادة لها من الجمهور.



## فوائد شرب الحليب قبل النوم لا تُضاهى

الدهون، بالإضافة إلى دور الكالسيوم في منع تساقط الشعر وجفافه.

**مصدر للبروتين عالي الجودة:** يعتبر الحليب مصدراً مهماً للبروتين عالي الجودة، والبروتين ضروري ليس فقط للعضلات، وإنما أيضاً للعديد من الوظائف الحيوية في الجسم، بما في ذلك لعمل الجهاز المناعي.

**منع زيادة الوزن:** ذكرت أبحاث علمية عديدة أن إضافة الحليب، وخصوصاً الحليب كامل الدسم.. نعم! لكن باعتدال، إلى حميتك الغذائية قد يمنع اكتساب وزيادة الوزن ويخفف خطر الإصابة بالسمنة، كونه يسهم في الشعور بالشبع لفترات أطول، ويحول دون الإفراط في تناول الطعام.

**لصحة القلب والشرايين:** بفضل غنى الحليب بمعدن البوتاسيوم، فهو يساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولكن لا بد من الإشارة إلى أن استهلاكه مطلوب بكميات معتدلة، خصوصاً الحليب كامل الدسم منه، كونه يحتوي على الدهون المشبعة التي قد ترفع نسبة الكوليسترول في الدم.

شرب الحليب قبل النوم أيضاً في تغذية البشرة، وإضفاء الحيوية والإشراق عليها، والقضاء على الهالات السوداء تحت العينين، كما يساهم في شد البشرة. والجدير بالذكر أن شرب الحليب قبل النوم أفضل بكثير من شربه في الصباح الباكر عقب الاستيقاظ من النوم، لأن النساء قد يشعرون بالتخمة، كما أنه لا يتم امتصاص الكالسيوم بصورة كاملة من قبل الجسم في هذا الوقت، فلا يتم الاستفادة من قيمة الحليب الغذائية. وينصح الأطباء النساء اللواتي تعاني من فقر الدم إضافة بضع حبات من الزبيب إلى كوب الحليب لتقوية الدم.

**فوائد صحية متنوعة لشرب الحليب:** - التمتع بذهن صافٍ وزيادة نسبة الذكاء أكثر إذا تناولت النساء كوباً واحداً على الأقل يومياً. - الحفاظ على صحة القلب والشرايين والعمل على خفض ضغط الدم المرتفع. - دعم صحة العظام والوقاية من بعض الأمراض مثل هشاشة العظام. - المساهمة في بدء اليوم التالي بطاقة وبمعدنوية جيدة. - تقليل التوتر والقلق، فالحليب له تأثير مهدئ على الجسم من خلال خفض ضغط الدم وإرخاء العضلات وخفض مستويات الكورتيزول. - الحفاظ على لمعان الشعر وصحته بفضل احتوائه على

فوائد شرب الحليب قبل النوم وصحة العظام يعدّ الحليب أحد المشروبات المهمة للنساء، ويجب أن يحتل الأولوية في نظامهن الغذائي اليومي، حيث يتميز بغناه بالعناصر الغذائية المهمة وفوائده الكثيرة، لاحتوائه على البروتينات، الكربوهيدرات، الأملاح المعدنية، الكالسيوم، الدهون والفيتامينات وغيرها... الحليب غني بالفيتامين دي D المهم جداً للعظام، حيث يؤدي نقصانه إلى الضعف العضلي والعظمي؛ بالإضافة إلى كونه مصدراً مهماً من مصادر الكالسيوم الذي يبني ويقوّي العظام والأسنان. للحليب دور في وقاية النساء من مرض هشاشة العظام. يعتبر الحليب أحد الوسائل التي ينصح الأطباء والدراسات الحديثة بشربها، خاصة قبل التوجه للنوم، لما له من فوائد عديدة للبشرة، حيث يؤدي تناوله خاصة إن كان دافئاً إلى تقشير الجلد الجاف، لاحتوائه على المواد الحمضية المختلفة، بالإضافة إلى تخفيف المواد الدهنية الموجودة في البشرة. كما التخلص من علامات حروق الشمس المزجة والمؤلمة، بالإضافة إلى تهدئة الخلايا العصبية الموجودة في أماكن البشرة المختلفة.

ويساهم شرب الحليب في توحيد لون البشرة والتخلص من البقع وأثارها عليها. ويعمل على تبييض البشرة، كما يعمل الحليب على ترطيبها بفضل احتوائه على العناصر الغذائية المختلفة المهمة والمفيدة لها. ويساهم

### نصائح للأهالي بشأن نوم أطفالهم

غالباً ما يستصعب الأطفال التخلي عن الأوقات الممتعة التي اعتادوا على قضائها في ليالي العطلة الصيفية، ويظهر ذلك جلياً مع مطلع كل عام دراسي. ومع إعلان العودة إلى المدرسة، فإن استرجاع أنماط النوم الصحية أمر ضروري للحصول على القدر المناسب من التركيز والطاقة في الفصل الدراسي، بحسب موقع "عيادة كليفلاند" الصحي. كم يحتاج الطفل من النوم؟ تقول مؤسسة النوم الوطنية والأكاديمية الأميركية لطب النوم إن الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و12 عاماً يحتاجون إلى 9 إلى 12 ساعة من النوم، في حين يحتاج المراهقون من 8 إلى 10 ساعات. كيف تسترجع روتين النوم قبل العودة إلى المدرسة؟

- يجب البدء بتطبيق روتين نوم الباكر قبل أسبوعين من بدء العام الدراسي.
- يجب البدء بإيقاظ أطفالك مبكراً بمقدار 15 دقيقة كل يومين إلى ثلاثة أيام.

- من اللازم الحرص على الاسترخاء قبل الشروع في النوم لمدة ساعة، فيجب تجنب الأطفال ممارسة الرياضة، وعدم تناول الكافيين، وعدم وجود تلفزيون ولا هواتف محمولة.
- من أهم لوازم النوم توفير شروط مثالية، حيث أن الظلام يساعد أجساد الأطفال بالاسترخاء وأن وقت النوم قد حان، كما أنه يسمح بارتفاع مستويات الميلاتونين الطبيعية، مما يساعدهم على النوم والاستمرار به.

### الأطفال أكثر افتحاحاً عن مشاكلهم النفسية مع الروبوتات

وجدت دراسة جديدة أجريت في جامعة كامبريدج أن الروبوتات المساعدة اجتماعياً (SARS) قد تكون أداة تشخيص محتملة للصحة النفسية، فهي أكثر عرضة للتعرف على الحالات النفسية من التقارير الذاتية التي يملؤها الأطفال أو المقدمة من أوليائهم. وبحسب موقع "ميديكال نيوز توداي"، اختار الباحثون 28 طفلاً (21 فتاة و7 صبيان) من كامبريدجشير بإنجلترا، تتراوح أعمارهم بين 8 و13 عاماً، بمتوسط عمر 9.5 عاماً. وأولاً، أجاب المشاركون عن سلامتهم في استبيان، وأجاب الآباء أو الأوصياء على استبيان آخر حول رفاهية أطفالهم.

ثم أمضى المشاركون 45 دقيقة مع روبوت Nao، الذي ابتكرته شركة SoftBank Robotics. وأجرى الروبوت استبيان الحالة المزاجية والمشاعر القصير، والذي يقيس أعراض الاكتئاب، ومدى قلق الطفل. إضافة إلى ذلك، سأل الروبوت الأطفال عن الذكريات السعيدة والحزينة التي مروا بها خلال الأسبوع الماضي، وقام بعرض للصور على الأطفال ثم طرح أسئلة عنها. ووجد الباحثون أن الاستبيانات التي أجرتها الروبوتات كانت أكثر عرضة لتحديد حالات الاكتئاب والقلق من التقارير الذاتية للأطفال أو تقارير الوالدين أو الأوصياء.

### ارتفاع عدد الولادات القيصرية في مصر

أعلنت السلطات المصرية مؤخرًا عن ارتفاع نسبة الولادة القيصرية بشكل غير مسبوق، لتسجل رقماً قياسياً وتعتلي به الصدارة العالمية. وأكد الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء أن نسبة الولادة القيصرية قد وصلت إلى 72 بالمئة من إجمالي عمليات الولادة في مصر، مقابل 52 بالمئة في عام 2014. قال الدكتور عمرو حسن مقرر المجلس القومي للسكان السابق، وجود موروثات قديمة في السينما والدراما، أوضحت معاناة الأم خلال ولادتها، مما يؤدي إلى طلب بعض السيدات إجراء الولادة القيصرية تجنباً لذلك الشهد، وجود قناعة بأن حقنة "الألدورال" أو كما يسمونها بـ"إبرة الظهر" قد تسبب الشلل. وعدم ممارسة الحامل للرياضة، والتي لها دور كبير في توسيع الحوض وتقوية عضلات البطن لتسهيل عملية الولادة، حيث أن الابتعاد عنها يجعلها تشعر بالألم الظهر الناتجة عن ضعف فقراتهن وبالتالي تستعمل الولادة القيصرية للتخلص منها. وعدم توافر العديد من الجوانب الخاصة بالخدمة الطبية اللازمة أثناء الولادة الطبيعية في بعض المستشفيات، وهو ما جعل هناك تخوفات ورمية لدى العديد من أصحاب الطبقة الوسطى بالمجتمع من الدخول في الولادة الطبيعية وطلب القيصرية مسبقاً.

### مسلات مصر.. تاريخ ثمين

#### استقر أغلبه في الخارج

تعد المسلات من الرموز المميزة للحضارة المصرية القديمة، فتاريخها مفعم بأمجاد تخص أهداف وبراعة صنعتها، وكذلك بأشجان عن قصص سرقة معظمها ونقله للخارج.

وعرف المصري قديماً المسلات باسم "تنخ"، وأطلق عليها الإغريق "Obelisk"، بينما سماها الأوروبيون "needle" لتشابهها مع شكل الإبرة.

والمسلة أحد أبرز مكونات المعابد المصرية، ويرى باحثون أنها مصدر فكرة البرج في الكنائس، ثم المنذنة في المساجد، سواء من ناحية الشكل أو الوظيفة، كعلامة دالة على المعبد للقاء من بعيد.

ظهرت المسلات بشكلها المشهور أمام المعابد في الأسرة الخامسة (قبل نحو 4500 سنة) مع انتشار عبادة رع، ووجدت في معبد تي أوسر رع، حسبما يشرح الباحث الأثري محمد إمام صالح.

وتتشابه نقوش المسلات في أنها توفق لفترة الحاكم الذي شيدت في عصره، حيث تحمل ألقابه وبعض أعماله.

يقول صالح لموقع "سكاي نيوز عربية" إنها تتكون من قاعدة ينقش عليها 4 قروء ترفع أيديها باتجاه شروق الشمس، ابتهاجاً للإله عند ظهوره.



### ماذا يكشف فحص الجينات قبل الحمل؟

أظهرت أبحاث من جامعة زيورخ أن الحد الأقصى لفحص الجينات الذي يوصي به بعض الأطباء قبل الحمل يتعلق بكشف الخطر في 44% من الأزواج المرتبطين بالدم، و5% فقط من الأزواج الآخرين.

وقال الباحثون إن الطفرات غير الوراثية المكتسبة حديثاً سبب رئيسي لمعدل الكشف المنخفض لفحص الجينات قبل الحمل.

ووفقاً لموقع "ساينس دايلي"، يوصي بعض الأطباء بهذا الفحص لكشف ما إذا كان الأبوان يفتانين من نفس الخلل الجيني، فكلهما يمكن أن ينقل هذا الخلل إلى الطفل، وغالباً ما تتسبب هذه الحالة في إصابة المولود بمرض خطير. ويختبر فحص الجينات قبل الحمل 3000 عامل وراثي قد تسبب إعاقات ذهنية واضطرابات في النمو والتوحد واضطرابات أخرى.

وقالت أنيثا راوخ مديرة علم الوراثة الطبية في جامعة زيورخ المشرفة على الدراسة، "تمكنا من إظهار أن هذا النوع من الاختبارات الجينية الواسعة يمكن أن يكشف خطر إصابة الطفل باضطراب شديد في النمو في حوالي 44% من الحالات إذا كان الوالدان أبناء عمومة، وهو أمر شائع في بعض المجموعات السكانية". ولا يزال الاختبار يكشف عن حوالي 5% من الحالات في الأزواج غير الأقارب، لكن فقط إذا تم التحقيق في جميع الجينات المتحيرة المعروفة.

### روسيا تصنع كاسحة جليد من جيل جديد

أعلنت الشركة الروسية المتحدة لبناء السفن عن بدء تصنيع كاسحة جليد جديدة في إطار المشروع "21900M2". وجاء في بيان صادر عن الشركة "بدأ مصنع فايبورغ التابع لشركتنا بتصنيع أجزاء كاسحة الجليد الجديدة التي تطور في إطار المشروع هذه السفينة ذات الرقم التسلسلي 510 ستزود بوحدة طاقة باستطاعة 18 ميغاواط. وتعتبر السفن المطورة في إطار المشروع نسخاً مطورة عن كاسحات الجليد المصنعة في إطار المشروع الروسي، وقام مصنع "فايبورغ" الروسي ببناء 3 من هذه السفن من قبل، سلمت للملاحة في فلاديفوستوك ومورمانسك ونوفوروسيسك ما بين عامي 2015 و2016. وتتميز سفينة "21900M2" بقدرتها على الحركة في المياه المكسوة بجليد سمكه 1.5 م، كما أن سطحها مجهز بمهابط للمروحيات، ويمكن الاعتماد عليها في شق الطرق عبر الجليد للسفن الأخرى، وعمليات قطر السفن، والنقل، وإنقاذ السفنة المتضررة في البحار.



## تطوير أبحاث تعليم القيادة والسلامة المرورية

# إطلاق شراكة استراتيجية بين جامعة الإمارات وشركة الإمارات لتعليم قيادة السيارات

فإن البحث العلمي في كافة جوانب الخدمات المتاحة في الشركة هو مبادرة استراتيجية لتمكين وتطوير هذه الخدمات وإتاحة الفرص الابتكارية في كافة مراحل رحلة التعامل وكألية لتقييم المشاريع والأفكار المطروحة في رقمنة الخدمات في الشركة.

من جانبه ركز الدكتور حمد الجسمي على الدور الرئيسي لمركز الإمارات لأبحاث التنقل كذراع لجامعة الإمارات المختصة بأبحاث التنقل وأمن الطرق والمواصلات، وأضاف أن "هذه الشراكة الاستراتيجية مع شركة الإمارات لتعليم قيادة السيارات تفتح أبواباً واسعة لتأسيس منصة وطنية متعددة الأطراف لدراسة إحدى الملفات الرئيسية للتنقل الآمن والذي يعني بزيادة الوعي والكفاءة التدريبية

المجتمعي. وأوضح الدكتور أحمد مراد أن مثل هذه المبادرات تساعد بشكل كبير على إيجاد حلول علمية لتحديات مجتمعية حقيقية من خلال شراكات بحثية مع مؤسسات محورية في القطاع الخاص والتي من شأنها أن تصنع فارقاً لمستقبل التنقل في الدولة والذي يعد من الأولويات البحثية لجامعة الإمارات ضمن استراتيجية جامعة الإمارات للبحث والتطوير 2023-2026.

وبدوره أوضح السيد خالد الشميلي بأن هذه الشراكة تأتي تبعاً للاستراتيجية الجديدة التي أطلقتها شركة الإمارات لتعليم قيادة السيارات والتي تعتمد على تعزيز الشراكات، والخدمة المتميزة والتوسع والاستدامة والابتكار، وبذلك

من الأفكار والموضوعات المتعلقة بتطوير مناهج وتقنيات مبتكرة فيما يتعلق بتدريب السائقين بما يساهم في تعزيز رؤية الدولة في خلق نظام تنقل آمن.

وأشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد إلى أهمية إدخال الابتكار ضمن منظومة الأعمال العلمية والبحثية المشتركة بين جامعة الإمارات ومؤسسات القطاع الخاص، والذي يساهم في بناء خطط تطويرية مشتركة مستندة على الدراسات وتحليل البيانات والتي بدوره تساعد متخذي القرار في رسم الخطط المستقبلية التي تساهم في تحقيق التنمية والتطوير في الدولة في شتى المجالات الحيوية. وتعمل جامعة الإمارات من خلال الباحثين على تطبيق أفضل الممارسات الابتكارية والبحثية في البحث العلمي

•• العين - الفجر

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة وشركة الإمارات لتعليم قيادة السيارات الشراكة الاستراتيجية البحثية بين الجهتين في مجال تعليم القيادة والسلامة المرورية وذلك في الحرم الجامعي في العين. وقد حضر الاجتماع كل من الأستاذ الدكتور أحمد مراد النائب المشارك للبحث العلمي والسيد خالد الشميلي - الرئيس التنفيذي لشركة الإمارات لتعليم قيادة السيارات- والدكتور حمد الجسمي - مدير مركز الإمارات لأبحاث التنقل بجامعة الإمارات- وفريق العمل من أعضاء الهيئات التدريسية والبحثية والإدارية من الجانبين. وقد تم طرح مجموعة



بحضور أكثر من 2000 خبير من أكثر من 25 دولة

## مؤتمر هيث بلاس الشرق الأوسط السنوي للخصوبة يختتم أعماله بدبي

للإخصاب ورئيس المؤتمر: "تشجعنا مثل هذه المؤتمرات على نشر المعرفة بين أقراننا ومواكبة التوجهات الحالية والاطلاع على أحدث التقنيات والآراء والتحديات ومنهجيات البحث الفعالة، لنتمكن من تعزيز خدماتنا العلاجية المقدمة للمرضى في دولة الإمارات والمنطقة عموماً. وسنويًا، يحصل المشاركون في مؤتمر هيث بلاس الشرق الأوسط للخصوبة على معارف قيمة ترتقي بممارستهم الطبية ومنهجياتهم العلاجية في قطاع الرعاية الصحية. وتتطلع قدمًا لتنظيم فعاليات أخرى في المستقبل تحشد جهود قطاع الرعاية الصحية وتمكينه من الخروج بأحدث الابتكارات التي ستساعد الأزواج على تحقيق حلمهم بالأمومة والأبوة".



والأخصائيين في القطاع الذين استعرضوا المسائل الحيوية في الصحة الإنجابية وألقوا الضوء على الحالات الطبية المعقدة الشائعة التي يواجهها الأزواج. كما ساعد مؤتمرننا الذي حمل شعار "تقريب الخبرات" في تسليط الضوء على أكثر المشاكل الإنجابية شيوعاً ليتمكن المجتمع الطبي اليوم من معالجتها، مع مشاركة معلومات قيمة حول قدرة التقنيات المتطورة والتطبيقات الذكية على معالجة تحديات الخصوبة".

من جانبه قال البروفيسور أحمد البحتوي، استشاري طب الإنجاب والعم في هيث بلاس



المختبر. "وقدم المؤتمر منصة تعليمية لجميع الأطباء والباحثين لتبادل المعارف والأفكار والتفاعل ضمن بيئة تعليمية مثمرة، وتناول قضايا الخصوبة المعقدة، ومعايير الجودة وأفضل الممارسات في المجال. واشتمل ذلك على تحليل نتائج المروضات اللاتي خضعن لإجراء زراعة الرحم وكيف يمكنهن التوجه لعلاجات الخصوبة دون أي عائق، وذلك عبر وضع منهجية شخصية للعلاج باستخدام تقنيات المساعدة في الإنجاب، والتقنيات المستخدمة في علاج مرضى السرطان. وناقش المؤتمر أيضاً الأورام الليفية

•• أبو ظبي - الفجر

اختتمت النسخة الرابعة من مؤتمر هيث بلاس الشرق الأوسط السنوي للخصوبة أعمالها أمس، وهي فعالية سنوية تنظمها هيث بلاس للإخصاب، جزء من مبادرة للرعاية الصحية، وتناول المؤتمر أحدث التطورات الراهنة في المجالات التقنية المرتبطة بالإخصاب والتحديات التي تواجه علاجات العقم خلال فعاليات التي امتدت على مدار ثلاثة أيام وشهدت انعقاد حوارات مثمرة وجلسات نقاشية وورش عمل قيمة جمعت نخبة من خبراء الإخصاب العالميين في جيميرا بيتش هوتيل بدبي.

وتحت شعار "تقريب الخبرات"، افتتحت المؤتمر سعادة هند الزعابي، المدير التنفيذي لقطاع منسآت الرعاية الصحية في دائرة الصحة أبوظبي، بحضور غير من رواد القطاع مثل صفية القطري، رئيس إدارة العمليات التشغيلية في مبادرة للرعاية الصحية، ومحمد خمسي، المدير التنفيذي لشبكة مراكز هيث بلاس المتخصصة ومستشفى مورفيلدز للعيون أبوظبي، والبروفيسور أحمد البحتوي، استشاري طب الإنجاب والعم في هيث بلاس للإخصاب ورئيس المؤتمر. واستهل جويس فريز، الأستاذ ورئيس قسم المرأة والطفل والتنمية والتجديد في الجامعة البلجيكية، جامعة لوفان الكاثوليكية، الفعالية التي استمرت لمدة ثلاثة أيام، بكلمة



## شرطة أبوظبي تعزز الوعي المروري لطلبة المدارس

ولفت إلى حرص شرطة أبوظبي على تعزيز الشراكة مع مختلف قطاعات وشرائح المجتمع في نشر التوعية المرورية لتأمين سلامة أبناءنا الطلاب خلال نقلهم بالحافلات المدرسية موضحاً أن القانون يلزم سائقي المركبات بالوقوف في حالة فتح إشارة "قف" الجانبية بالحافلات على النحو التالي في الطرق المزدوجة يتم التوقف الكامل لجميع المركبات السائرة في كلا الاتجاهين بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار، في الطرق المزدوجة يتم التوقف الكامل لجميع المركبات السائرة في اتجاه سير المركبة بمسافة لا تقل عن خمسة أمتار.

فندت مديرية المرور والدوريات بقطاع العمليات المركزية في شرطة أبوظبي مبادرة "العودة للمدارس" بمركز بوابة الشرق مول التجاري في بني ياس وذلك ضمن إطار الحملة الاتحادية على مستوى الدولة تحت شعار "السلامة المرورية لطلبة المدارس".

وركزت المبادرة على عقد ورشة لتعزيز وعي الأسر بأهمية توفير مقومات السلامة المرورية والبيئة الآمنة لطلبة المدارس التي تعزز حمايتهم من المخاطر والحوادث خلال نقلهم من وإلى المدارس.

وأشار الرائد أحمد عبدالله المهيري مدير فرع العلاقات العامة بمديرية المرور والدوريات أن الفعالية تضمنت تطبيقات وبرامج مجتمعية وتوعافية بالألوان والأنظمة والتقنيات الحديثة في مجال السلامة المرورية من أبرزها رسومات الأطفال عبر تقنية AR والتي تتيح مشاهدتها عبر الأيادي وهي تتحرك المسابقات المرورية والمنشورات الرقمية والفيديوهات، ومرسم الأطفال.

وأكد العميد محمد ضاحي الحميري مدير مديرية المرور والدوريات اهتمام شرطة أبوظبي بتعزيز الوعي المروري للسائقين بتنفيذ مجموعة من الأنشطة وبرامج التوعية المرورية ضمن الجهود الهادفة إلى تعزيز المسؤولية للطلاب وقوانين وأنظمة السير والمرور، والحد من الأسباب التي تؤدي إلى وقوع الحوادث المرورية وما ينتج عنها من وفيات وإصابات بليغة.

# منوعات الفكر

23

يستمر "كوفيد-19" في الانتشار بشكل واسع في جميع أنحاء العالم. وأعدت الموجات المتتالية للوباء النظر في الطرق التي أثارها "كوفيد-19" على أجزاء وجوانب مختلفة من أجسامنا. وحتى بعد التعافي، يترك فيروس كورونا آثارا لوجوده، حيث يستمر أولئك الذين وقع تشخيص إصابتهم بفيروس كورونا في مواجهة مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية، في ما يعرف بـ "كوفيد طويل الأمد".



نقصه يحد من أداء الوظائف الحيوية

## هل يمكن أن يكون نقص الحديد علامة على الإصابة بـ "كوفيد-19"؟



يمكن أن يكون سببه التهاب حاد في الجسم. وأشارت راج: "هذا الاضطراب في استقلاب الحديد يمكن أن يؤثر على الصحة العامة ويؤخر التعافي من المرض. وتابعت: "يستمر المرضى الذين يتعافون من كوفيد-19 - في الإبلاغ عن التعب الشديد وضيق التنفس وضعف الشهية وآلم الصدر والدوخة والضعف الإدراكي وتساقط الشعر". ويعتمد علاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد إلى حد كبير على سبب النقص. وتقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS): "إذا أظهر فحص الدم أن عدد خلايا الدم الحمراء لديك منخفض، فعليك باستخدام أقراص الحديد لتحل محل الحديد المفقود من الجسم".

وبالإضافة إلى الأقراص، يمكن للمرضى أيضا تناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والحبوب والخبز المدعم واللحوم والفاكهة المجففة مثل المشمش والبقول.

وإلى جانب تناول المزيد من بعض الأطعمة، يوصي الخبراء الصحيون أيضا بتناول كميات أقل من الشاي، والقهوة، والحليب ومشروباته، والأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من حمض الفايتهيك.

وعلى غرار أوجه القصور الأخرى، يمكن أن يكون لفقر الدم الناتج عن نقص الحديد عدد من الأسباب مثل تناول بعض الأدوية المضادة للالتهابات، وقرحة المعدة، والتهاب الأمعاء، وسرطان الأمعاء أو المعدة.

وقبل الربط بين نقص الحديد بـ "كوفيد-19"، من المهم ملاحظة أن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لاستنتاج هذا الارتباط. وفي حالة تحديد مثل هذا الاتصال، فإنه سيضاف إلى القائمة الطويلة من المضاعفات المرتبطة بـ "كوفيد-19".

ومع ذلك، يمكن أن تكون هناك علامات فيسيولوجية أخرى على انتقال الفيروس عبر جسم الإنسان، بما في ذلك نقص الحديد.

ويحتاج الجسم إلى الحديد لصنع خلايا الدم الحمراء التي تستخدم لنقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم.

ونقص الحديد هو حالة معقدة تحدث عندما يفتر الجسم إلى مستويات الحديد الكافية، ما يحد من أداء الوظائف الحيوية ويشكل العديد من المخاطر الصحية.

وإذا كان شخص ما يعاني من نقص الحديد، فقد يؤدي ذلك إلى فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، والذي تشمل أعراضه:

- التعب وقلة الطاقة
- ضيق في التنفس
- خفقان القلب
- جلد شاحب

وعادة ما يكون اختبار الدم البسيط قادرا على تأكيد ما إذا كان الشخص يعاني من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

ووفقا للدكتور أنكيثا بيديا من مستشفيات HCMCT Manipal، يمكن أن يكون نقص الحديد علامة على إصابة شخص ما بـ "كوفيد-19".

وفي حديثها إلى E Times قالت: "وجدت دراسات مختلفة زيادة في علامات الالتهاب لدى مرضى كوفيد-19 - الحاد، والتي تنتج بالفعل مادة الهيبسيدين - وهي مادة كيميائية مهمة يتم إطلاقها من الكبد، والتي تساعد في تنظيم وامتصاص الحديد في الخلايا".

وأضاف الدكتور بيديا أيضا أن المرضى الذين يعانون من مرض كوفيد الحاد لديهم مستويات عالية من الفيريتين، وهو بروتين في الدم معروف باحتوائه على الحديد.

وأضافت أخصائية التغذية العلاجية، إدوين راج، أن ارتباط "كوفيد-19" بنقص الحديد



## «من دعم صحة الدماغ إلى تحسين المزاج». ما فوائد فيتامينات B؟

تلعب فيتامينات B أدوار رئيسية في الوظيفة العامة للجسم، ومع ذلك، ما مدى تنوع هذه الأدوار الهامة؟ من أجل معرفة الأدوار التي يمكن أن تلعبها فيتامينات B، تحدث موقع "إكسبريس" إلى الدكتورة سارة بروير من Healthspan.



فيتامينات B أيضا في صحة الدماغ، أو بالأحرى يمكن أن يؤثر نقصها بشكل ضار عليها. وقالت بروير: "قد تؤثر المستويات المنخفضة من بعض العناصر الغذائية داخل المركب B، بما في ذلك B6 وB12 وحمض الفوليك (B9)، على مدى كفاءة عمل الدماغ مع تقدم العمر. وأشارت الدراسات الحديثة إلى أن جميع العناصر الغذائية في هذه المجموعة لها دور في دعم صحة الدماغ. إنها تعمل معا لتمكين الخلايا العصبية (خلايا دماغنا) من العمل بكفاءة أكبر. وتساعد فيتامينات B أيضا على إزالة نفايات الخلايا ما يسمح للخلايا بالعمل على النحو الأمثل. وهذه النفايات بشكل أساسي على شكل بروتينات، إذا تراكمت، يمكن أن تشكل كتلا سامة للدماغ". ويمكن العثور على فيتامينات B في مجموعة واسعة من الأطعمة. ومع ذلك، إذا لم يكن ذلك ممكنا، فيمكن أيضا استخدام المكملات لزيادة المستويات، خاصة إذا كان الشخص يعاني من نقص في الفيتامين. وفي حالة حدوث ذلك، من المهم معرفة الأعراض حتى يمكن اتخاذ إجراءات فورية.

ما هي أعراض نقص فيتامين B؟

يعتمد ذلك على نقص فيتامين واحد، ومن أكثرها شيوعا نقص فيتامين B12.

- لون أصفر شاحب على الجلد.
- التهاب اللسان واحمراره.
- قرحة الفم.
- وخز وإبر.
- تغييرات في طريقة المشي والحركة.
- اضطراب الرؤية.
- التهيج.

• كآبة.

• التغييرات في الطريقة التي يفكر بها الشخص ويشعر ويتصرف.

- انخفاض في القدرات العقلية مثل الذاكرة، والفهم، والحكم. ويمكن أن تكون هذه أيضا أعراضا لحالات أخرى مثل الخرف.



محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٣٩٢٩/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - الجزيرة لصناعة العطور عبدالله علي دترس

محاكم دبي  
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٤٢١٨/٢٠٢٢/٢٥٢ تنفيذ شيكات

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سيف إبراهيم راجينديرا تيرنر وميلر

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان منقذ ضده بالنشر  
محكمة دبي الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - سيف إبراهيم راجينديرا تيرنر وميلر

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل والشؤون الفئوية والتعاون الدولي  
إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان عدلي بالوفاء برقم المحرر 2022/0075949

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٤٤٢٦/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة الشارقة الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ٥٨٥٦/٢٠٢٢/٢٠٧ تنفيذ تجاري

محاكم دبي  
محكمة التنفيذ

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان وتكليف بالوفاء بالنشر  
في التنفيذ رقم ١١٥٦١/٢٠٢٢/٢٠٨ تنفيذ مدني

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

الامارات العربية المتحدة  
وزارة العدل

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان مدعي عليه بالنشر  
لدى مكتب إدارة الدعوى محكمة عجمان الاتحادية - المحكمة الابتدائية المدنية الاتحادية

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / محل ثوب العريس لبيع

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / شركة هيربرجر للهندسة ذ.م.م.

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / شركة هيربرجر للهندسة ذ.م.م.

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / صالون ايه اند كو للرجال ذ.م.م.

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / أوراق خولة للمشغولات اليدوية

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / ركن الخليج للمفارات - ذ.م.م

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / مجموعة ليوا لإدارة الشركات

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / مطعم وكويك روضة الشام

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / شركة ذات مسؤولية محدودة

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / فرش بايك للخضار والفواكه

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / فرش بايك للخضار والفواكه

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ١٣٦٢٩ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/٦  
إعلان  
تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة / ركن الخليج للمفارات - ذ.م.م





تعرف خلالها جمهور «عمان الدولي للكتاب» على أهمية المعجم التاريخي للغة العربية

## «مجمع اللغة العربية بالشارقة» يسلط الضوء على أهم التحديات والحلول في مشروع العربية الأكبر

ويعتبرها على التطور ومواكبة مستجدات العلوم الحديثة. وفي سياق تقديمه للندوة أشاد الدكتور محمد السعودي، أمين عام المجمع الأردني للغة العربية، بمبادرة ومتابعة صاحب السمو حاكم الشارقة لسير مراحل إعداد مشروع المعجم التاريخي للغة العربية، مشيراً إلى أن هذا المعجم سيصبح بعد استكماله مرجعاً لعشاق اللغة العربية والراغبين في التعمق في فنونها وتراثها وجذورها التراثية الغنية، وقد أصبح فعلياً واقعاً بعد عقود من التظير والتسويق. وبدوره تحدث الدكتور مأمون وجيه حول مزايا المعجم الحديثة، وأبرزها رسد تاريخ الكلمات العربية وتتبعه ميلاد الألفاظ من خلال البحث في مراجع تشمل أقدم النصوص، ومنها تلك التي وردت في النقوش العربية القديمة الجنوبية المكتوبة بالخط المسند، والنقوش الشمالية النمودية، حيث يتتبع المعجم استعمال الألفاظ القديمة وتطور دلالاتها وما طرأ عليها في جميع العصور، وكذا يحفل المعجم بنظرات مقارنة بين اللفظ العربي ونظائره في الساميات مع ضرب أمثلة وشواهد لذلك، وأشار إلى أن المعجم يمثل ضرورة حضارية لخدمة لغة الأمة وذاكرتها وضرورة لغوية لأنه يتتبع ألفاظ العربية المستعملة منذ نشأتها الأولى

ويبين الدكتور محمد صالح المستغامي، أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة والمدير التنفيذي لمشروع المعجم التاريخي الدور الكبير للدعم الذي يوليه صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، لمشروع المعجم وأثره في سير العمل الشاق، إضافة إلى حماس المشاركين في إعداد المعجم انطلاقاً من إدراكهم لما يمثل من قيمة حضارية وعلمية وضرورة تاريخية، لأنه سيكون ديواناً لألفاظ الأمة وتعاييرها، وديواناً لأشعارها ونصوصها الأدبية واللغوية، وسجلاً لتاريخها العريق المجيد. وأشار أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة إلى أن المعجم يغطي مختلف عصور اللغة العربية ويفيد الباحثين في معرفة الكلمات والعبارات التي كانت راجحة في كل عصر وكانت توظف في كلام العرب اليومي وفي إبداعاتهم الأدبية من شعر ونثر في مختلف حقول التأليف. واستطرد الدكتور المستغامي متحدثاً حول مزايا اللغة العربية وخصائصها، لافتاً إلى أنها تمتلك من المميزات ما يجعلها تحتل مكانة مرموقة بين اللغات العالمية لما تتمتع به لغة الضاد من تقنيات وخصائص توليد المفردات واشتقاق المعاني والألفاظ، بالإضافة إلى مرونتها وتنوع أوزانها

•• الشارقة-الجزيرة

شارك مجمع اللغة العربية بالشارقة في الدورة الـ 21 من «معرض عمان الدولي للكتاب» الذي يستمر إلى العاشر من الشهر الجاري، في ندوة حوارية ضمن فعاليات المعرض، نظمها المجمع الأردني للغة العربية تحت عنوان «المعجم التاريخي للغة العربية: تحديات وحلول». وتحدث الدكتور محمد صالح المستغامي، أمين عام مجمع اللغة العربية بالشارقة، والمدير التنفيذي لمشروع المعجم التاريخي للغة العربية، والدكتور مأمون وجيه، المدير العلمي لمشروع المعجم، في الندوة التي أدارها الدكتور محمد السعودي، أمين عام المجمع الأردني للغة العربية. وسلطت الندوة أضواء على دور المعجم التاريخي للغة العربية في بلورة علم المصطلحات في شتى الفنون والعلوم، والفوائد والفاصل التي يحققها المعجم ومراسل إعداده وعدد العاملين فيه من باحثين وخبراء، وأهم التحديات التي برزت في مسيرة العمل والحلول التي تم اقتراحها لتذليل الصعوبات وفق خطة زمنية لاستكمال إنجاز المعجم التاريخي الذي أنجز منه سبعة عشر مجلداً للحروف الخمسة الأولى من أحرف اللغة العربية.



# منوعات الفكر

## مشروع روائع

مشروع روائع التابع لوزارة التربية والتعليم، هو عبارة عن قيام خبراء في مجالات الثقافة والفنون باختيار طلاب موهوبين في مجال المسرح والسينما والشعر والتصوير الفوتوغرافي والفنون التشكيلية والفنون الشعبية، ليقوموا بعمل مقابلات للطلبة الموهوبين لمن لديهم رغبة بالانضمام للمشروع من مدارس الدولة كافة وفرز هؤلاء الطلبة الموهوبين واختيار النخبة منهم ليتلقوا التدريبات الفنية



كلا في مجاله ضمن خطة تدريبية على مدار العام على يد خبراء في المجالات الفنية بشتى أنواعها. يتم تدريب هؤلاء الطلبة الموهوبين ضمن خطة تدريبية على مدار العام وفي نهاية العام يتم عرض نتائج هذه التدريبات في عرض فني (فريق المسرح، فريق الفنون الشعبية، فريق الفنون التشكيلية، فريق

الرسم والتصوير وهكذا)، ومن ثم يتم توثيق هذه اللحظات النهائية وعمل مقابلات مع الطلبة المشاركين والأساتذة المشرفين بمشاركة الجمهور وأهالي الطلبة في فيلم سينمائي وثائقي يتم الاحتفاظ به في مكتبة وزارة التربية والتعليم. وعليه أتمنى أن يتم اختيار الطلبة الموهوبين من الحلقة الأولى والاستمرار التدريجي معهم بالمشروع إلى الحلقة الثالثة وكل عام يكون اختيار فئة جديدة من الحلقة الأولى لضمان الاستمرارية وكفاءة النتائج وإطلاع المشرفين على تطور موهبة الطالب الفنية ونضج الموهبة على مدار الثلاث حلقات، بالإضافة إلى أنه لا بد من التنسيق مع الجهات المعنية بالثقافة في كافة أرجاء الدولة مثل التنسيق مع الهيئة العربية للمسرح لسفر الطلبة الموهوبين (فئة المسرح) إلى مهرجان المسرح العربي لمشاهدة العروض المسرحية على مستوى الوطن العربي وتلقي ورش على هامش المهرجان لسقل الموهبة وهكذا لباقي الفئات، فلا بد من العمل على صقل الموهبة في المدرسة والتوسع خارج أفق المدرسة من خلال التنسيق مع الجهات الثقافية. والمشروع مهم من ناحية تبني مواهب الطلبة وهم في هذا السن لرفع الساحة الثقافية والفنية الإماراتية بجيل من المواهب المستقبلية كل في مجاله، فكم من قصص نجاح لفنانين كبار بدأت من المسرح المدرسي ومن قاعة الرسم في حصة الفن ومن العزف على آلة موسيقية في حصة الموسيقى ومن المشاركة في الإذاعة المدرسية.

سعيد الزبيري

## بدور القاسمي تؤكد أهمية التنوع الثقافي وتعدد الأصوات في قطاع النشر

على قراءة أي كتاب لأي مؤلف لا يقرؤون أعماله عادة - لسماع صوت جديد وربما اكتساب رؤية جديدة بأنفسهم.

للمناشرين المشاركين في المؤتمر بصفتهم قراء وأثنت على دورهم في تشكيل المشهد الثقافي باعتبارهم من يقرأ هذا المحتوى كما حدثهم منصة فريدة من نوعها تتضمن وجهات نظر مختلفة.

أكدت الشخبة بدور القاسمي رئيسة الاتحاد الدولي للمناشرين خلال مشاركتها في فعاليات النسخة السابعة من مؤتمر استوريل الذي عقد مؤخراً في العاصمة البرتغالية لشبونة أهمية التنوع الثقافي وتعدد الأصوات في قطاع النشر.



ويمثل مؤتمر استوريل الذي عقد على مدى يومين منصة لبناء حوار مفتوح بين الأجيال بهدف الإعداد لمستقبل أكثر شمولاً واستدامة. وجمع المؤتمر مشاركين من كافة أرجاء العالم ممن يسعون إلى التعاون المشترك لإنشاء تحالفات فعالة قائمة على الحلول العملية وذلك بهدف إحداث تغيير إيجابي في قطاعات عديدة. واستعرضت الشخبة بدور القاسمي في كلمتها أمام المشاركين تجاربها الخاصة كونها امرأة عربية مسلمة تعمل في قطاع النشر للتأكيد على الدور الحيوي والفعال الذي يلعبه التنوع وتعدد الأصوات في إثراء البشرية - وهو موضوع جلسة المؤتمر. وأوضحت رئيسة الاتحاد الدولي للمناشرين "لطالما تم الحديث عن التنوع والمساواة بين الجنسين في قطاع النشر وهو موضوع يتطلب اليقظة والاهتمام المستمر على مستوى القطاع من أجل تحقيق النجاح لجميع الشركاء، واستشهدت بقضية الشاعرة الأمريكية المشهورة بي- فين تشو التي أحدث إدراجها في مختارات الشعر الأمريكية لعام 2015 ضجة كبيرة على خلفية اكتشاف الجمهور بأن هذه الشاعرة شخصية غير حقيقية حيث أن شاعراً وأميناً مكتبة يدعى مايكل هدسون استخدم اسماً مستعاراً لامرأة صينية لنشر أعماله بعد أن تم رفض مشاركته في مسابقات شعرية عدة مرات إلى أن تبين اسماً من ثقافة أخرى وجنساً آخر فأصبحت أعماله مقبولة. وأكدت الشخبة بدور

منوعات

الفكر

27

17 مطربة يطرحن أغاني "سنجل"

## صيف 2022 . . موسم نسائي غنائي

يشهد الوسط الغنائي في موسم الصيف، تزايد طرح الأغاني والألبومات، حيث يسعى كل مطرب لتقديم لون غنائي تماشى مع أجواء الصيف، مما أدى إلى انتعاش سوق الغناء بشكل كبير، وكان من الملفت هو اتجاه أغلب المطربات لطرح الأغاني السنجل "الفردية" والتي تنوعت ما بين الأغاني الرومانسية والمفرحة، في قرار لعدم طرح ألبوم غنائي أو تأجيل طرح الألبوم لوقت آخر.



طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات وألحان عزيز الشافعي، وتوزيع أحمد عادل، مكن ماهر صلاح، ماستر جلال الحمدادي

### كارول سماحة

طرحت النجمة اللبنانية كارول سماحة أحدث كليباتها الغنائية التي تحمل اسم "إجازة"، والتي قدمت فيه جرعة غنائية استعراضية درامية مبهرة، استكملت به سلسلة النجاحات الغنائية التي قدمتها بتوقيع المخرجة بتول عرفة، حيث يعد هذا الكليب هو التعاون الرابع بين النجمة اللبنانية والمخرجة المصرية، حيث تقدمها بتول من خلال هذا الكليب في شكل استعراض غنائي مبهج، بعدما سبق وقدمتها من قبل بأشكال متعددة ومختلفة.

### هايدي موسى

طرحت المطربة هايدي موسى، أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "بغنيلو"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب"، والتي طرحتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات محمد بهلول، وألحان مصطفى حامد، وتوزيع مصطفى عاتم، والكليب من إخراج فادي حداد.



أحمد زعيم، توزيع عمرو الخضري، والكليب من إخراج فادي حداد.

### روبي

طرحت النجمة روبي أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "نمت ننة"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات التواصل الاجتماعي المختلفة، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات وألحان عزيز الشافعي، مكن ماستر توما، والكليب من إخراج خالد مختار

### مايا دياب

طرحت النجمة مايا دياب، أحدث أغنياتها "عيش أحلى سنين" على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومواقع التواصل الاجتماعي المختلفة، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات أمير طعيمة، ألحان مدين، توزيع هادي شرارة.

### بلقيس

طرحت المطربة اليمنية بلقيس فتحى، أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "وتندلع"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب"، والتي صورتها على

طرحت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي أحدث أغنياتها بعنوان "تيجي" على موقع الفيديوهات "يوتيوب"، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات أحمد عبد النبي، وألحان غريب، وميكس وماستر سليمان دامين، والكليب من إخراج سالم الترك.

### دنيا سمير غانم

طرحت النجمة دنيا سمير غانم أغنياتها الجديدة "أسيب نفسي وأغني"، عبر موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والتي أهدتها لوالديها الفنانان الكبيران سمير غانم ودلال عبد العزيز، والأغنية من كلمات مصطفى ناصر، وألحان عمرو مصطفى.

### نجوى كرم

طرحت النجمة نجوى كرم، أغنياتها الجديدة "ساعة بيضا"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب"، والأغنية من كلمات الشاعر أميل فهد، ألحان جورج مردديروسيان، توزيع روبري أسعد، ميكس وماستريغ فادي جيجي.

### نانسى عجرم

طرحت النجمة اللبنانية نانسى عجرم، أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "صح صح"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب"، ومنصات الموسيقى المختلفة، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات أحمد علاء الدين، وكلمات مودى سعيد، وتوزيع طارق مدكور.

### نوال الزغبى

طرحت النجمة اللبنانية نوال الزغبى، أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "حفلة"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات هاني صارو، ألحان

### أنغام

طرحت النجمة أنغام أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "عارف قيمتي"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والأغنية من كلمات أمير طعيمة وألحان عمرو مصطفى وتوزيع تميم.

### نيكول سابا

طرحت النجمة اللبنانية نيكول سابا أحدث أغنياتها على "يوتيوب" والتي تحمل اسم "سمك القرش"، من كلمات عبد الرحمن عاصم وتوزيع أمين نبيل وألحان كريم عاشور وإخراج جاد شويرة.

### جنات

طرحت المطربة المغربية جنات أحدث أغنياتها بعنوان "مين يجبك" على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات محمد رفاعي، ألحان أحمد زعيم وتوزيع شريف قاسم وإخراج فادي حداد.

### اليسا

طرحت النجمة اللبنانية اليسا أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "أنا ويس"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات أحمد ماضي، وألحان زياد برجى، والكليب من إخراج إنجي الجمال.

### ديانا كرزون

طرحت النجمة الأردنية ديانا كرزون، أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "نجم مصر" على موقع "يوتيوب"، على طريقة الليركس فيديو، والأغنية من كلمات وألحان محمد مصطفى ملك، توزيع وميكس وماستر توما.

### ميريام فارس

طرحت المطربة اللبنانية ميريام فارس، أحدث أغنياتها التي تحمل اسم "قضيبها انبساط"، على موقع الفيديوهات "يوتيوب" والتي صورتها على طريقة الفيديو كليب، والأغنية من كلمات مصطفى حسن، وألحان أحمد مصطفى، وتوزيع ومكن هاني ربيع.

### نداء شرارة

طرحت المطربة الأردنية نداء شرارة، أحدث أغنياتها بعنوان "أحب اسمي" على موقع الفيديوهات "يوتيوب" ومنصات الموسيقى المختلفة، والأغنية من كلمات إيهاب غيث، وألحان محمود أنور.

### هيفاء وهبي



# الفكر

## خبرة تغذية تكشف خصائص الخوخ المفيدة



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن الخوخ يحمي القلب ويطرد السموم من الجسم. وتشير الخبيرة في مقابلة مع Gazeta.Ru، إلى أن تناول الخوخ بصورة دورية منتظمة يعزز مناعة ويحمي من العديد من الأمراض المعدية. كما أنه يساعد على تجديد الجلد. وتضيف، بفضل احتواء الخوخ على نسبة عالية من الألياف النباتية و البكتين، فإنه يؤثر إيجابيا في عمل جميع أعضاء وأنظمة الجسم. وتقول، "إن الألياف الغذائية الموجودة في الخوخ، هي ألياف قابلة للذوبان وتساعد على إخراج أملاح المعادن الثقيلة والسموم من الجسم، وتخفض مستوى الكوليسترول في الدم، وتزيل السوائل الزائدة من الجسم، وتضمن عمل

عضلة القلب بصورة طبيعية وتخفف مستوى ضغط الدم". وتضيف، يحتوي الخوخ على كمية كافية من البيتا كاروتين، التي تؤثر إيجابيا في حاسة البصر وتحافظ على البكتيريا المفيدة في الأمعاء. وتنصح بإزالة قشرة الخوخ قبل تناوله. وتقول، "قشرة الخوخ ناعمة، ولكن من الأفضل إزالتها لأننا لا نعلم ما هي المواد التي استخدمت في معالجتها ولا مصدرها. ومن الصعب غسل الخوخ جيدا وبصورة صحيحة بسبب نعومته ورقته". وتصح الخبيرة الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستوى السكر في الدم بعدم تناول الخوخ الحلو، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية في الجهاز الهضمي، في حالة تفاقم المرض.

## القرفة .. مكمل غذائي يساعد على خفض نسبة السكر في الدم

يسعى الكثيرون من مرضى السكري من النوع الأول أو الثاني إلى ضبط مستوى السكر في الدم، وتساعد بعض المركبات الطبيعية بالمساهمة بعملية ضبط السكر إضافة إلى العلاج المناسب.

كشفت دراسات أن تناول القرفة ك مكمل غذائي، يمكن أن يكون له تأثير مساعد في خفض نسبة السكر في الدم، وكجزء من دراسة في رعاية مرضى السكري، تناول 30 مشاركا مصابا بداء السكري من النوع 2 مكملات القرفة لمدة 40 يوما، بينما تناول 30 مشاركا آخر مصابا بداء السكري من النوع 2 علاجا وهميا. في نهاية الدراسة أظهر جميع المشاركين الذين تناولوا مكملات القرفة مستويات أقل من السكر في الدم، بينما لم يلاحظ أولئك الذين تناولوا الدواء الوهمي أي تغيير. وأظهرت الدراسة أن المشاركين الذين تناولوا القرفة لمدة 40 يوما شهدوا انخفاضاً في مستوى الجلوكوز والدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم.

وخلصت الدراسة إلى أن إضافة القرفة إلى النظام الغذائي سيساعد على تقليل عوامل الخطر المرتبطة بمرض السكري، وكذلك عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وجدت دراسة مختلفة من معهد العلوم الصحية بجامعة اسطنبول ميديبول نتائج مماثلة، أن الاستهلاك المنتظم من ثلاثة إلى ستة جرامات من القرفة يوميا يؤثر بشكل إيجابي على مستويات السكر في الدم، ويوصي الاستطلاع بالاستهلاك المنتظم للقرفة أو مكملات القرفة.

وتبين أيضا أن القرفة تعمل على خفض مستويات الإجهاد التأكسدي، وهو عامل خطر للإصابة بمرض السكري من النوع 2، بالإضافة إلى العديد من الحالات الأخرى، وفقاً لدراسة في مجلة الكلية الأمريكية للتغذية.

ويشار إلى أن مكملات القرفة لا تشكل بديل عن أدوية السكري، ولا تحل محل نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام، بحسب جمعية السكري الأمريكية.

ويؤثر ارتفاع نسبة السكر في الدم بشكل كبير على الأشخاص الذين تم تشخيص إصابتهم بداء السكري من النوع 1 أو النوع 2، ويمكن أن يؤدي إلى تلف الأعصاب والأوعية الدموية والأعضاء.

ولارتفاع نسبة السكر في الدم أسباب عدة سبب، منها الإجهاد أو أمراض أخرى أو قلة التمارين الرياضية أو تناول الكثير من الكربوهيدرات أو شرب تناول الأنسولين بالنسبة للمرضى.



عارضة أزياء تعرض إبداعاً من ساينت جوي خلال أسبوع الموضة الصيني في بكين (ا ف ب)

## قرأت لك

شرب الماء الدافئ



أعلنت الدكتورة زهرة بافلوفا، أخصائية الغدد الصماء، أن شرب كوب ماء دافئ على الريق كل يوم بعد الاستيقاظ من النوم، هو أفضل عادة، لأنها تحسن الحالة الصحية العامة للجسم. وتؤكد الأخصائية، على أن درجة حرارة الماء يجب أن تكون حوالي 40 درجة مئوية وليس بدرجة حرارة الغرفة أو أبعد.

وتقول، "يعود السبب، إلى أن درجة حرارة الجسم الداخلية هي 38 درجة مئوية، والماء بدرجة حرارة الغرفة تكون حرارته 24-26 درجة مئوية، أي يكون باردا للجسم، لذلك عند شربه يسبب تشنجات بسيطة في عضلات الجهاز الهضمي، وكلما كانت درجة حرارة الماء أقل تزداد شدة هذه التشنجات. وهذا يمس بالدرجة الأولى قنوات الحرارة، التي هي بحد ذاتها صغيرة، وأي تشنج بسيط يسبب انسدادها بعض الوقت". وتضيف بافلوفا، بأن نمط الحياة الذي يتسم بالخمول وقلّة الحركة والتغذية السيئة، يسبب تفاقم مشكلات الحرارة أكثر. ولكن شرب كوب من الماء الدافئ بدرجة حرارة تقل عن 60 درجة مئوية، يحسن الحالة كثيرا. كما أن شرب الماء الدافئ على الريق يؤثر إيجابيا في عمل الجهاز الهضمي.

## سؤال وجواب

- من هو المخترع النابغة اللبناني ؟  
- حسن كامل الصباح
- كلمة بنظنون إلى أي لغة يرجع أصلها ؟  
- اللغة الإيطالية
- ما هو أضخم بناء في العالم ؟  
- سور الصين العظيم
- من الذي بنى تمثال أبو الهول في مصر ؟  
- خنفر
- كلمة أستاذ التي تعني (معلم) إلى أي لغة تنتمي ؟  
- اللغة الفارسية
- ما لون حجر الزمرد ؟  
- أخضر

## هل تعلم؟

- ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أكثر من نصف إنتاج العالم من الفضة يتم استعماله كيميائيا في صنع أفلام التصوير والمرايا.
- هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسماك الصدي في بإمكانه ابتلاع إنسان كامل.
- البعوض يفضل لدغ الناس ذوي البشرة البيضاء والشعر الأشقر.
- الببغاء من دون الطيور كلها هي الوحيدة التي تستطيع تحريك منقارها لأعلى وأسفل أما الطيور الأخرى فإنها تحرك منقاراً واحداً.
- القلب يدق في الدقيقة من 60. 80 مرة في العام الواحد يدق 40 مليون مرة.
- مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيميائية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير .
- هنالك نوعا من الجليد لا ينصهر بل يتبخر، إنه الجليد الجاف.
- سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع.
- شجرة المانغروف، وهي شجرة استوائية، تعد واحدة من الأنواع القليلة التي يمكن أن تنمو في المياه المالحة.
- الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة إبريل، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة، وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في أسبانيا فيدعى بيوم الغفل.

## قصة بائعة الحليب

كان هناك بائعة حليب تدعى نعمة فكانت تأتي إلى شارعنا لتبيع الحليب، كان كل ما فيها جميل.. وجهها صبوحةا وابتسامة عذبة جميلة وكلمة طيبة ونداء بصوت جميل ينتظره جميع من في الشارع وحليبا طازجا عندما تأتي به ينزل الجميع بأوانيهم للشراء فتفرغ كل ما معها في شارعنا وتعود لبيتها مسرورة سعيدة .. وفي وسط هذا كله كان هناك مجموعة من الأطفال ينتظرون دائما قدمها فيسيرون بجانبها وعندما تنادي على الحليب يقلدها الجميع خاصة فتاة تدعى سعاد فكانت تقلد صوتها تماما فيضحك الأطفال وتضحك نعمة .

جاء وقت لم تحضر فيه نعمة لبضعه ايام فقلق الجميع عليها فأخذوا يتساءلون عما بها وهم قلقون.. بعد يومين جاءت نعمة وهي تحمل الحليب لكنها كانت متعبة ومرضية ،وعند أول الشارع قابلها الأطفال بفرحة غامرة وسلام وتحية، ففاجأهم بأنها لا تستطيع الكلام.. هنا سكت الجميع حزنا.

حسنا وماذا سنفعل الان كيف سيباع كل هذا الحليب.. لا تقلقوا... كانت هذه سعاد.. قالت ستسير نعمة وهي تحمل الحليب وسنسير معها، سأنادي انا على الحليب، وصفق الجميع فرحين وساروا جميعهم يهملون جاءت نعمة، جاء الحليب، أخذت سعاد تستعرض نغمات صوتها الجميل، وهي تنادي على الحليب ونعمة تضحك حتى تم بيع الحليب كله مع سلامات واشواق وتحيات سكان الشارع وسرورهم وضحكهم لما فعلته سعاد، ومن يومها لم تنس نعمة هذا المعروف، ومن يومها ايضا وسكان الشارع يقولون لسعاد يا نعمة.

