

منوعات

الغرفة

ص 22

جامعة زايد تفوز بجائزة
دولية في تعلم وتواصل
طلبتها إلكترونياً



ص 35

هنادي مهنا:
هدية في تقديم أعمال
مميزة للجمهور



أطعمة تعزز مناعتك
على مدار اليوم

ص 23

الخميس 1 أغسطس 2019 م - العدد 12697
Thursday 1 August 2019 - Issue No 12697

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

اكتشاف خلايا في الكبد قد تفني عن عمليات الزراعة

قال باحثون بريطانيون، إنهم اكتشفوا نوعاً جديداً من الخلايا في كبد الإنسان، معربين عن أملهم في أن تساعد مستقبلًا على علاج أمراض الكبد التي تصيب العضو الحيوي دون الحاجة إلى استئصاله وتعويضه عن طريق الزراعة.

وبحسب موقع "newatlas"، فإن باحثي كلية الملك في لندن (كينغز كوليدج)، أوضحوا أن مكونات هذه النوع الجديد من الخلايا تشبه الخلايا الجذعية. وحين يصاب الكبد بأمراض مثل التهاب الوباني (إي بي، سي) أو التليف، فإن الضرر الذي يحصل في العضو يكون دائماً وغير قابل للزوال، وعندئذ، تصبح الزراعة هي الحل الوحيد الممكن.

وتتوقع الدراسة البريطانية أن يكون ثمة علاج جديد يغني بشكل كامل عن الزراعة، وذلك من خلال تحفيز خلايا الكبد على تجديد نفسها، مهما كانت الأضرار التي لحقت بها.

وقام الباحثون بدراسة الكبد لدى أجنة وأشخاص بالغين، عن طريق تقنية طبية تعرف بـ"RNA"، وأطلقوا على هذا النوع الجديد اسم "HHyP"، وهو اختصار لـ"خلايا الكبد السفلية الهجينة".

وقال الباحث تاسر رشيد، وهو المشرف على الدراسة الطبية "لأول مرة نكتشف خلايا تضم مكونات شبيهة بالخلايا الجذعية داخل الكبد". وأضاف أن اكتشاف هذه الخلايا من شأنه أن يكون منعطفاً بارزاً في الطب، كما أنه قد يتيح عدداً من الخيارات العلاجية لأمراض الكبد من خلال ما يعرف بـ"طب التجديد".

ويستعمل الطب التجديدي إلى الاستفادة من الخلايا والأنسجة الموجودة في حالة المرض، تقادياً لإجراء عمليات زراعة الأعضاء، وتتطلب عمليات زراعة الأعضاء، العثور على أعضاء متبرع بها،

كما أن تجري بكثير من التعقيد وتكون باهظة التكلفة في الغالب. ومن بين الخيارات العلاجية التي وردت في الدراسة، تحويل خلايا القدرات المتعددة إلى ما يعرف بـ"خلايا الكبد السفلية الهجينة" ثم نقلها إلى الكبد المريض، لأجل تجديد الأنسجة.

أما الخيار الثاني المتاح، فهو أكثر سهولة، لأنه يستعمل على تحفيز الخلايا السفلية الهجينة بشكل مباشر، وعندئذ يسير التصدي للمرض.

تزداد في أيام الصيف الحارة حالات انتفاخ القدمين والساقين وثقلهما بشكل مزعج، لكن الأطباء ينصحون بإجراءات بسيطة تخلصنا منه. بيد أن بعض الحالات تكون إشارة خطر على أمراض خطيرة، فكيف نعرفها؟

الوقوف أو الجلوس فقط طوال اليوم، حال كثير من الأشخاص على اختلاف أعمالهم التي قد تكون في مكتب الشركة أو العمل أو المتجر. وفي المساء تصبح ساقهم ثقيلة وقدمهم متورمة. لكن الوضع يزداد سوءاً في حرارة الصيف. وأحياناً تتورم القدمان لدرجة أن الشخص لا يتمكن من لبس حذاءه. فما هي أسباب هذا التورم؟

في الحرارة تتناقص مرونة الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى تراكم الدم في الأوردة، فتثقل كاهل جدران الأوعية الدموية بالضغط المستمر، كما يوضح مقال للجمعية الألمانية لأمراض الأوعية الدموية. وبسبب نفاذية الأوعية الدموية، تترشح السوائل إلى خارجها وتجمع في الأنسجة المحيطة. والنتيجة: ساقان منتفختان وإمكانية الإصابة بالدوالي.



أسباب انتفاخ الساقين في الصيف وطرق التخلص منه

وضع قدميك في دلو من الماء البارد وتحريكهما من خلال إخراجهما من الدلو وإدخالهما مجدداً لدقائق قليلة، فذلك يؤدي إلى تحفيز الدورة الدموية. أحذية وملابس مريحة: يجب ارتداء أحذية مريحة عند تكرار حالات تورم القدمين التي تظهر عادة لدى النساء أكثر من الرجال. كما يُنصح أيضاً بارتداء الملابس الواسعة، وتناول الطعام الخفيف خلال اليوم.

بيد أنه يبقى من الضروري بالنسبة لأي شخص يعاني من تورم في الساقين والقدمين استشارة الطبيب كإجراء وقائي، خصوصاً إذا حدث هذا التورم في الطقس البارد أو حين ظهور ما يُسمى بـ"الأوردة العنكبوتية" تحت الجلد. إذ يزداد في هذه الحالات خطر الإصابة بالدوالي الوريدية أو الخثار المهدد للحياة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يكون قصور القلب أو أمراض الكلى أو الكبد سبباً في ذلك. وفي هذا السياق تقول مجلة "أبوتيكين أوم شاو" الطبية الألمانية إن تغير لون الجلد أو الشعور بالألم أو تورم الساق وحدها دون القدم بعد إشارات تحذيرية تحتم زيارة الطبيب.

في الصيف اللاهب - حقائق حول شرب الماء البارد بعد مسير دقائق في وهج شمس محرقة، وبعث المرء، ويحمل بجرعة ماء باردة تطفئ ظمأه، وحالما يصل الماء، يحذر كثيرون من عبئه بشراهة، بل يقولون إن هذا قد يضره ولاسيما على عملية الهضم، لكن هل هناك أسرار

كيف نتخلص من ذلك؟ هناك عدة طرق بسيطة تحد من تورم القدمين وثقلهما في فصل الصيف، يمكن إيجازها فيما يأتي:

شرب الماء: يجب على الشخص شرب لترين من الماء على الأقل، كما تنصح الجمعية الألمانية في مقال لها، حتى لو تجمع الماء في القدمين. يفضّل النظر عن أهمية الماء الجوهري للقلب والأوعية الدموية، فإنه يعيد للأوردة نشاطها من جديد. ويمكن أيضاً شرب كوب من الشاي لزيادة طرح السوائل، كشاي القراص أو الشوفان الأخضر. وتكرر الخطوة الأولى: الماء... الماء... الماء... النهوض بين الفينة والأخرى: إذا كان عمك يتطلب الجلوس إلى المكتب طويلاً، فيجب عليك وضع جدول ثابت للنهوض عنه والمشي قليلاً بعد كل ساعة أو في الساعة أو القيام بتمارين للقدمين. وينصح الخبراء هنا برقع الساقين لمستوى أعلى من القلب، كي يقل الضغط على الأوعية الدموية.

الحركة: بشكل عام فإن الحركة مهمة لصحة الجسم، لكن يُنصح بعدم إجراء تمارين شاقة في الأيام التي ترتفع فيها درجة الحرارة. ومن الأفضل هنا المشي أو ركوب الدراجة في المساء. كما تعد السباحة نهاراً من الخيارات المثلى التي تعمل على تحفيز الجهاز اللمفاوي.

الخوض في الماء البارد: يُوصى أيضاً بأخذ حمام بارد، والأفضل الخوض في حوض ماء بارد على طريقة المعالج الألماني كنياب. وإذا لم تجد الحوض المناسب، يمكنك

100 مليون بكتيريا في كل تفاعلة

أظهرت دراسة نسائية أن التفاعلة العادية تحتوي على أكثر من 100 مليون ميكروب.

ونشرت الدراسة، التي أجراها فريق من الباحثين بجامعة جراتس للعلوم الهندسية، في العدد الحالي من مجلة "فرونتيرس ان مايكروبيولوجي" المتخصصة في أبحاث الأحياء الدقيقة.

وأوضح الباحثون أن هذه البكتيريا تتركز بشكل خاص في بذور التفاعلة ولبها.

وأوضحت جابريل برج، التي شاركت في الإشراف على الدراسة، أن "البكتيريا والفطريات والفيروسات التي نتناولها في غذائنا تعيش فترة مؤقتة في أمعائنا"، ما يعني أن هذه الأحياء الدقيقة مهمة للوسط الجرثومي المعوي، وأوضحت برج: "وحيث إن غلي الأطعمة يقتل معظم هذه الجراثيم فإن الفاكهة والخضروات التي يتناولها الإنسان نيئة تعتبر مصدراً بالغ الأهمية للوسط الجرثومي المعوي".

قارن الباحثون خلال الدراسة نوعين مختلفين من التفاعلة بعضهم بيضاء، وهما التفاعلة العضوية، أي المزروع من دون استخدام أسمدة أو مبيدات صناعية، والتفاعلة التقليدية المنتشر في الأسواق العادية.

وتبين للباحثين أن كلا النوعين يحتوي على عدد مشابه من الميكروبات، وأن كان التفاعلة الطازجة المزروع بشكل عضوي يحتوي في المتوسط على تجمعات بكتيرية أكثر تنوعاً بكثير من التفاعلة التقليدية، حسبما أوضحت برج، ما يجعل التفاعلة المزروع بشكل عضوي أفضل للإنسان، على الأقل بالنسبة لأمعائه.

مشاكل نفسية تدفع الطفل لإيذاء نفسه

حذرت نتائج دراسة جديدة من إهمال 3 مشاكل نفسية يمكن أن يتعرض لها الطفل، وهي: الاكتئاب، والقلق، والهوس لأن الإهمال يمكن أن يقوده إلى إيذاء نفسه والتفكير في الانتحار في مرحلة لاحقة. وتؤثر هذه المشاكل على الطفل في مرحلة ما قبل المراهقة، وتتطلب الرصد، والتدخل العلاجي.

ونشرت نتائج الدراسة في دورية "أركايفز أوف سوسايد ريسيرش"، وأظهرت أن هناك 3 عوامل يمكن أن تحرك الأفكار السلبية داخل دماغ الطفل صوب إيذاء النفس والتفكير في الانتحار مع الدخول في مرحلة الشباب.

وتبين أن الاكتئاب لدى الصبيان يمكن أن يدفعهم صوب التفكير في إيذاء النفس، بينما يؤدي مزيج القلق واضطراب الهوس لدى الفتيات إلى هذه الأفكار السلبية.

ونتهت الدراسة إلى أن المشاكل الشعورية تؤثر على الطفل كثيراً بداية من مرحلة ما قبل المراهقة (10 إلى 13 سنة)، وينبغي التعامل معها بحساسية لأن الطفل يكون هشاً في هذا العمر، وتتطلب تدخل الطب النفسي.



مستحضرات التجميل للرجال تزدهر في بريطانيا

ذكرت شركة يوجوف للأبحاث أن رجلاً من بين كل 20 رجلاً يستخدم مستحضرات التجميل بانتظام في بريطانيا ويبدو أن السوق تزدهر حيث حققت شركة لبيع مستحضرات التجميل للرجال رواجاً كبيراً بعد شهرين فقط من تأسيسها. وأسس دانيال جاري شركة وور بينت لمستحضرات تجميل الرجال بعد أن تعرض للتمتر في المدرسة واستعان بمستحضرات تجميل شقيقته لاستعادة ثقته في نفسه.

وتعرض الشركة لمنتجات تتراوح بين كريم الأساس للبشرة وأحمر الخدود ومستحضرات تعطي البشرة اللون البرونزي وتأسست في نوفمبر-تشرين الثاني 2018 وتزدهر أعمالها حتى الآن. وقال جاري لتلفزيون رويترز "كانت رحلة رائعة بالنسبة لنا، نعمل منذ سبعة أشهر وأنت تعرف معنا كل منتجاتنا بعد شهرين فقط، وأضاف "أعتقد أن هذا يظهر حجم الطلب في هذه السوق الآن.. وتقول شركة وور بينت إنها حققت نمواً في المبيعات الشهرية بنسبة 36 بالمئة.



أطلقتها دار زايد للثقافة الإسلامية

مسلم بن حم يوقع على «وثيقة المليون متسامح»

العليا، حيث كان التسامح نهجاً وممارسة لديه، رحمه الله، لذلك نجح في تعزيز مبادئ السلم المجتمعي، وغرس شمائل المحبة، وشجع على الحوار وتفهم الآخر.

من جانبه قال خليفة الساعدي أن الدار أطلقت «وثيقة المليون متسامح» خلال فعاليات معرض أبوظبي للكتاب في أبريل الماضي بهدف تحقيق الريادة في استدامة التسامح لافتاً إلى أن إطلاق الوثيقة التي لاقت إقبالا واسعا جاء في إطار مبادرات متعددة تبناها الدار ضمن مشروعها «إمارات التسامح» سعياً لتحقيق الهدف المنشود من تسمية هذا العام عام التسامح وتجسيدها لتطلعات وتوجهات قيادتنا الرشيدة لغرس وتعزيز قيمة التسامح لدى الجمهور المستهدف.

وأضاف إن المبادرة عبارة عن منصة إلكترونية تسمى بـ «وثيقة المليون متسامح» تسعى إلى تحقيق قيمة ريادية في استدامة التسامح من خلال دعوة الجمهور المستهدف لتبني ثقافة التسامح والعمل عليها بمجرد مشاركته وتعهد به بأن يكون فرد متسامح بمجتمعه.. موضحاً أن التسجيل بالمنصة يتم من خلال الرابط الإلكتروني www.tolerancecovenant.com ويحصل المشارك فيها فور مشاركته على شهادة مشاركة ترسل له عبر البريد الإلكتروني.



وبين أبناء الوطن الأوفياء. وأعلن بن حم أنه على استعداد لتقديم كافة أنواع الدعم لإنجاح المبادرة حتى تتمكن من تحقيق كافة أهدافها التي حدتها دار زايد للثقافة الإسلامية. وأكد الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم «إن القيادة الرشيدة وبرؤية حكيمة شرعت القوانين التي تكفل التعايش السلمي وتجرم الكراهية والعنف

•• العين - الفجر

وقع الشيخ مسلم بن سالم بن حم العامري رئيس المجلس الاستشاري الوطني لإمارة أبوظبي رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم والشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري نائب الأمين العام لمنظمة إمام بالأمام المتحدة في مقر مجلس بن حم في العاصرية بمدينة العين أمس على «وثيقة المليون متسامح الإلكترونية» التي أطلقتها دار زايد للثقافة الإسلامية تزامناً مع فعاليات عام التسامح، بالدولة والتي تتبنى رسالة «أن يكون الفرد متسامحاً مع نفسه ومع من حوله ومع مجتمعه لأن التسامح حياة.. وذلك بحضور الشيخ عبد الله بن مسلم بن حم وخليفة الساعدي رئيس قسم العلاقات العامة والإعلام في دار زايد وعدد من العاملين في الدار.

وأشاد الشيخ مسلم بن حم بالزخم الكبير والتفاعل المتواصل من قبل مؤسسات وأفراد مجتمع دولة الإمارات مع عام التسامح.. وقال إن ردود الأفعال التي شاهدناها جميعاً من المجتمع بكافة المستويات الرسمية والفرعية على إعلان صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان رئيس الدولة «حفظه الله» عام 2019 عاماً للتسامح هو دليل على مدى التلاحم الذي يميز العلاقة بين القيادة الرشيدة

منوعات الفكر



بمشاركة 500 متطوع من موظفيها الزراعة والسلامة الغذائية تنفذ 41 فعالية مجتمعية في النصف الأول من عام التسامح

•• أبوظبي - الفجر

نفذت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية ممثلة ببرامج الخدمة المجتمعية «عون» في النصف الأول من العام الجاري، 41 فعالية مجتمعية وتطوعية بمشاركة أكثر من 500 متطوع ومتطوعة من موظفيها قدموا خلالها 1242 ساعة تطوعية، استهدفت فئات مختلفة من المجتمع، بقيمة بلغت نحو 86 ألف درهم من إسهامات الموظفين وإيرادات الفعاليات الخيرية التي قاموا بتنظيمها، للمساهمة في تعزيز مسيرة الخير والعطاء التي تحذوها الدولة، من خلال الوسائل المتاحة سواء المادية أو العينية أو المعنوية، بحيث تسهم الهيئة في تأمين ممارسات الخدمة العامة والمسؤولية الاجتماعية للمجتمع، لتكون مثالا للمؤسسات الحكومية وغير الحكومية في هذا المجال. وأكد المهندس تامر راشد القاسمي المتحدث الرسمي باسم الهيئة أن الهيئة تسعى من خلال برنامج الخدمة المجتمعية «عون» لتفعيل دورها في خدمة المجتمع وتقديم العون والمساعدة لكافة فئاته، لافتاً إلى أن الهيئة تربطها علاقات وثيقة مع المؤسسات والهيئات الخيرية والإنسانية والجهات المعنية بالخدمات الاجتماعية في إمارة أبوظبي، وتعد عضواً فاعلاً في العديد من النشاطات والفعاليات التي تقوم بها تلك الجهات للتهنؤ بالواقع الاجتماعي في إمارة أبوظبي.

وأشار القاسمي إلى أهمية برنامج «عون» في تأمين قيم العمل التطوعي وجعلها ركناً أساسياً في العمل المؤسسي وسمه بارزة لوظيفة الهيئة، حيث شهد البرنامج خلال النصف الأول من عام التسامح مشاركة أكثر من 500 متطوع من موظفي الهيئة، ساهموا في تنفيذ 41 فعالية مجتمعية منها 56% تنقيفية و44% إنسانية وخيرية، سعياً لتطوير ورفع مستوى الحياة النوعية للمجتمع بشكل عام من خلال الوسائل المتاحة سواء المادية أو العينية أو المعنوية. وكشف القاسمي عن أبرز البرامج التي نفذتها الهيئة من خلال برنامج «عون» والتي تضمنت كفاءة 8 أبنام ودعم 8 مشاريع خيرية أخرى بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر الإماراتي، وتسيير رحلة عمرة لعشرة أشخاص من جنسيات مختلفة بالتعاون مع فريق فخر أبوظبي التطوعي، إلى جانب دعم 10 مشاريع خيرية بالتعاون مع جمعية دبي الخيرية، إلى جانب دعم جهود جمعية الإمارات لرعاية وبر الوالدين والمساهمة في توفير بعض احتياجاتها.

وكشف القاسمي عن حجم المبالغ التي تم تقديمها ضمن برنامج الخدمة المجتمعية «عون»، منذ إنشائه عام 2009 والتي بلغت 4.372 مليون درهم إماراتي، تم إنفاقها على برامج الرعاية الإنسانية والاجتماعية واستهدفت فئات هامة من المجتمع كالرضى والمسنين وأصحاب الهمم والأيتام والمهتدين الجدد، إلى جانب دعم البرامج الإغاثية والتنمية للمؤسسات الخيرية والإنسانية في الدولة، ودعم جهود الجمعيات الخيرية ودور الرعاية على مستوى الدولة.

وتجدر الإشارة إلى أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تولي اهتماماً بالغاً ببرامج وأنشطة خدمة المجتمع تحقيقاً لتوجه الحكومة الاستراتيجي وفق أجندة السياسة العامة لحكومة أبوظبي بالعمل على تطوير الحياة النوعية للمواطنين والقيمين في إمارة أبوظبي.



«صحتك في الصيف» فعالية لشرطة أبوظبي بالعين

•• العين - الفجر

نظمت شرطة أبوظبي بالتعاون مع مجموعة صيدليات العين فعالية «صحتك في الصيف» بهدف توعية المنتسبين بكيفية تجنب المخاطر الصحية لفصل الصيف والاعتناء بالصحة. وشارك في الفعالية إدارة الخدمات الطبية - منطقة العين بالتعاون مع مديرية شرطة منطقة العين، وتضمنت إجراء فحوص طبية لقياس الضغط والسكري بإشراف كادر طبي متخصص في كافة المجالات ومحاضرة حول الاهتمام بالعدوات الصحية السليمة خلال فصل الصيف، وتقديم بعض المكولات الصحية و عينات مجانية للبشرة على الموظفين.



يتيح للدارسين التواصل المفتوح مع المقرر الدراسي

جامعة زايد تفوز بجائزة دولية في تعلم وتواصل طلبتها إلكترونياً

•• دبي - الفجر

حصلت جامعة زايد مؤخراً على جائزة دولية لتمييزها في تحسين تجربة طلبتها في التعلم والتواصل عبر الإنترنت.. حيث تكرم هذه الجائزة التي تسمى «الجائزة الدولية لتحفيز التعلم عبر وسائط المعلومات» بلاك بورد، International Blackboard Catalyst، تلك المؤسسات التي أدت ابتكاراتها التعليمية والإدارية إلى تحسين تجربة المتعلم بشكل ملحوظ.

و«بلاك بورد» هو نظام معلومات لإدارة التعليم ومتابعة الطلبة ومراقبة كفاءة العملية التعليمية في المؤسسة التعليمية، حيث يتيح هذا النظام فرصاً كبيرة للطلبة في التواصل مع المقرر الدراسي خارج قاعة المحاضرات في أي مكان وفي أي وقت، وذلك من خلال هذا النظام الإلكتروني الذي يؤمن لهم أدوات متنوعة للاطلاع على محتوى المادة العلمية

للمقرر والتفاعل معها بطرق ميسرة، بالإضافة إلى التواصل مع أساتذة المقرر وبقية الطلبة المسجلين في نفس المقرر بوسائل إلكترونية متنوعة. الأمر الذي يساعد الطلبة على تلقي الدروس بدون الذهاب إلى الجامعة، فيتموا الواجبات الدراسية والامتحانات على الإنترنت، وقد يذهبون للاختبار في الكلية أو الجامعة للاختبارات النهائية. وقد تأسست جوائز International Blackboard Catalyst السنوية في عام 2005، بهدف تقدير وتكريم الابتكار والتميز في مجتمع ممارسة «بلاك بورد» العالمي، حيث يعمل ملايين المعلمين والمتعلمين كل يوم لإعادة تعريف ما هو ممكن عند الاستفادة من التكنولوجيا. ويقوم فريق متعدد الوظائف من «بلاك بورد» باختيار الفائزين من جميع أنحاء العالم، حيث تم تكريمهم خلال مؤتمر مستخدمي «بلاك بورد» السنوي الذي عقد في يوليو الجاري في «أوستن» بولاية

تexas الأمريكية. وقال البروفيسور مايكل ويلسون، نائب مدير جامعة زايد، شارحاً أهمية الجائزة: «يجب ملاحظة أنه لا يوجد سوى عدد قليل من الفائزين بها كل عام، إذا ما وضعنا في الحسبان أن بلاك بورد لديها أكثر من 16000 جهة تعمل معها في 90 دولة يصل عدد مستخدمي هذا النظام فيها إلى 100 مليون مستخدم. لذلك فندما يتم اختيار جامعة زايد كفاخر في هذه المسابقة، يكون هذا شهادة حقيقية على الرؤية والعمل الجاد والجهود التي تبذلها جامعة زايد وفريق البروفيسور آدم ماركس- مستشار الجودة الأكاديمية والمبادرات الاستراتيجية- في تحسين تجربة التعلم في صفوف طلبتها.» وأضاف: «إنه أيضاً دليل على أن جامعة زايد تضاهي جامعات مرموقة أخرى في جميع أنحاء العالم. إنها المرة الأولى التي تفوز فيها جامعة زايد بهذه الجائزة المرموقة، وهو أمر يجب أن نحفل به

جميعاً. واستطرد قائلاً: «إن هذا الفوز هو ثمرة الجهود التي يقوم بها منذ أكثر من ثلاث سنوات فريق في مكتب نائب مدير الجامعة بقيادة البروفيسور آدم ماركس، مستشار الجودة الأكاديمية والمبادرات الاستراتيجية، لتحويل عملية التقييم الجامعي، وذلك بالتعاون الوثيق مع منسقي ضمان الجودة والأقسام الدراسية في كل كليتنا. وقد كان إنشاء عمليات تقييم مدمجة إلكترونياً ومختلطة في مواجهة بيئة تقليدية، بمثابة عملية تحول، من بين إحدى نتائجها توفر العديد من الفرص لدراسة تعلم الطلبة وأدائهم، الأمر الذي يتيح اتخاذ إجراءات فورية لتوفير الدعم لهم عند الاقتضاء.

الآن بعد أن حصلت كل كلية على عدد محقول من التقديرات المشتركة، فإننا نستفيد من التغييرات التي تم إجراؤها قبل بضع سنوات.»

بمشاركة 30 طالباً من أبناء المهتدين الجدد

اختتام البرنامج الصيفي بدار زايد للثقافة الإسلامية



الجدير بالذكر أن البرنامج شهد إقبالا من مختلف الجاليات من أبناء المهتدين من فئات عمرية مختلفة تتراوح ما بين 6 سنوات إلى 12 سنة ولقي استحسان القادمة كونه يترك أثراً طيباً على سلوكياتهم، وإعجاب المهتدين الجدد وأكدوا حرصهم على الاستمرار في تنسيب أبنائهم للبرنامج في السنوات القادمة كونه يترك أثراً طيباً على سلوكياتهم.

لدى الأطفال. وأضافت الطنيجي أن البرنامج يهدف إلى بث روح الحماس والمنافسة بين أبناء المهتدين على قراءة وحفظ القرآن الكريم وتعريف الطلبة بفوائد قراءة القرآن الكريم وزيادة القدرة على التركيز والهدوء النفسي بالإضافة إلى تنمية مهارة القارئ وتقوية ذاكرة العقل واستحضار أركان الإيمان ومعرفه الشؤون الثقافية والتعليمية وذلك بحضور ومعرفة الإدارات والأقسام وأولياء أمور الطلبة، ويأتي هذا البرنامج للسنة الثالثة حرصاً من الدار على تحقيق أهدافها الاستراتيجية بدمج المهتدين الجدد في المجتمع المحيظ، وتقديم الرعاية اللازمة لهم ولأسرهم واستغلال أوقات فراغهم خلال فترة الصيف بما يعود عليهم بالنفع. وأكدت الدكتورة نضال محمد الطنيجي المدير العام للدار حرص الدار على تنظيم البرامج والأنشطة الصفيفية في نهاية العام الدراسي، لأبناء المهتدين الجدد والذين نعدهم جزءاً من أسرة الدار، بهدف استثمار أوقات الطلبة بالإضافة إلى تعزيز مفاهيم الثقافة الإسلامية ومبادئ الدين الإسلامي الأساس

•• العين - الفجر

للمقرر والتفاعل معها بطرق ميسرة، بالإضافة إلى التواصل مع أساتذة المقرر وبقية الطلبة المسجلين في نفس المقرر بوسائل إلكترونية متنوعة. الأمر الذي يساعد الطلبة على تلقي الدروس بدون الذهاب إلى الجامعة، فيتموا الواجبات الدراسية والامتحانات على الإنترنت، وقد يذهبون للاختبار في الكلية أو الجامعة للاختبارات النهائية. وقد تأسست جوائز International Blackboard Catalyst السنوية في عام 2005، بهدف تقدير وتكريم الابتكار والتميز في مجتمع ممارسة «بلاك بورد» العالمي، حيث يعمل ملايين المعلمين والمتعلمين كل يوم لإعادة تعريف ما هو ممكن عند الاستفادة من التكنولوجيا. ويقوم فريق متعدد الوظائف من «بلاك بورد» باختيار الفائزين من جميع أنحاء العالم، حيث تم تكريمهم خلال مؤتمر مستخدمي «بلاك بورد» السنوي الذي عقد في يوليو الجاري في «أوستن» بولاية

منوعات العلاج

23



كيف تستطيع تعزيز دفاعاتك ضد الجراثيم الكامنة في أماكن عامة مثل مكتبك أو السوبرماركت أو المركز التجاري أو المتاجر الأخرى التي تدخلها خلال حياتك اليومية؟
من المفيد أن تضيف هذه المواد الغذائية المعززة للمناعة إلى نظامك الغذائي، فضلاً عن نيل قسط وافر من النوم، والحرص على غسل اليدين جيداً، وتناول مكمل غذائي يحتوي على مجموعة من الفيتامينات:

أطعمة تعزز مناعتك على مدار اليوم



المخبرية إلى أن الفيتامين D يساعد خلايا الجهاز المناعي في التعرف إلى البكتيريا والفيروسات المرضية وقتلها، وفق الدكتور أديت غيند، باحث في مجال الصحة العامة في كلية الطب في جامعة كولورادو في دنفر. بما أن غالبيتنا لا نحصل على كمية كافية من الفيتامين D، ينصح معظم الخبراء بتناول مكمل غذائي يحتوي على هذا الفيتامين. كذلك تستطيع الحصول عليه (بجرعات صغيرة) من الأسماك الدهنية، مثل السلمون، والحليب المدعم، فضلاً عن أن الجسم يصنع الفيتامين D من أشعة الشمس.

5 الألياف الدائبة

تعافت الفئران التي تناولت غذاء غنياً بالألياف الدائبة طوال ستة أسابيع من إصابة بكتيريا خلال نصف المدة التي احتاجت إليها الفئران التي أكلت لحوماً تحتوي على ألياف متنوعة. حسبما أظهرت دراسة أجنبية في مجلة Brain, Behavior and Immunity. كريستينا شيري من جامعة ميشيغان، الباحثة المشرفة على الدراسة، أن الألياف الدائبة، التي تكثر في الحمضيات، التفاح، الجزر، الفاصولياء، والشوفان، تساهم في محاربة الالتهاب. لا شك في أن الألياف غير الدائبة، التي تتوافر في اللحوم، الحبوب الكاملة، الجوزيات، والخضار ذات الأوراق الخضراء، تبقى مهمة للصحة عموماً. إلا أنها لا تتمتع بالتأثير ذاته في جهاز المناعة. لذلك توصي شيري بتناول 25 إلى 38 غراماً من الألياف يومياً مع الحرص على تناول الدائب منها.

من البوليفينولات يُدعى كاتشين قد يقتل فيروسات الأنفلونزا. وكي تعزز فاعلية الشاي الأخضر وتحد من طعمه المر، استخدم ماء ساخناً غير مغلي واتق فيه الشاي الأخضر لمدة لا تزيد عن دقيقة أو اثنتين. كذلك تستطيع إضافة قليل من عصير الليمون الحامض أو العسل لتخفف الطعم المر. ولكن لا تضيف الحليب لأن البروتينات تتحد مع البوليفينولات، ما يسلب هذه الأخيرة فاعليتها.

4- الفيتامين D

في دراسة نُشرت أخيراً في American Journal of Clinical Nutrition، تبين أن الأولاد الذين يتناولون مكملات غذائية تحتوي على الفيتامين D (1200 وحدة دولية) يومياً أقل عرضة بنحو 40% للإصابة بفيروس الرشح العادي، مقارنة بال أولاد الذين تناولوا دواء وهمياً. كذلك تشير الدراسات

1- حساء الدجاج

تبين أن حساء الدجاج يمتاز بفوائد جمّة. كشفت إحدى الدراسات أن حساء الدجاج الساخن كان أكثر فاعلية من الماء البارد أو الساخن في التسبب بجريان الأنف. أمر مفيد طبعاً لأن إفرازات الأنف تساعد الجسم على التخلص من الفيروسات والبكتيريا المرضية. وعلى غرار أي سائل ساخن آخر، يساعد الحساء في الحفاظ على السوائل في جسمك ويرفع الحرارة في المجاري الهوائية، وهذا أمران أساسيان في تحريك الإفرازات. أضف قليلاً من الفلفل الحار إلى حسائك المفضل، وقد تحظى بنتيجة أسرع وأفضل.

2- اللبن

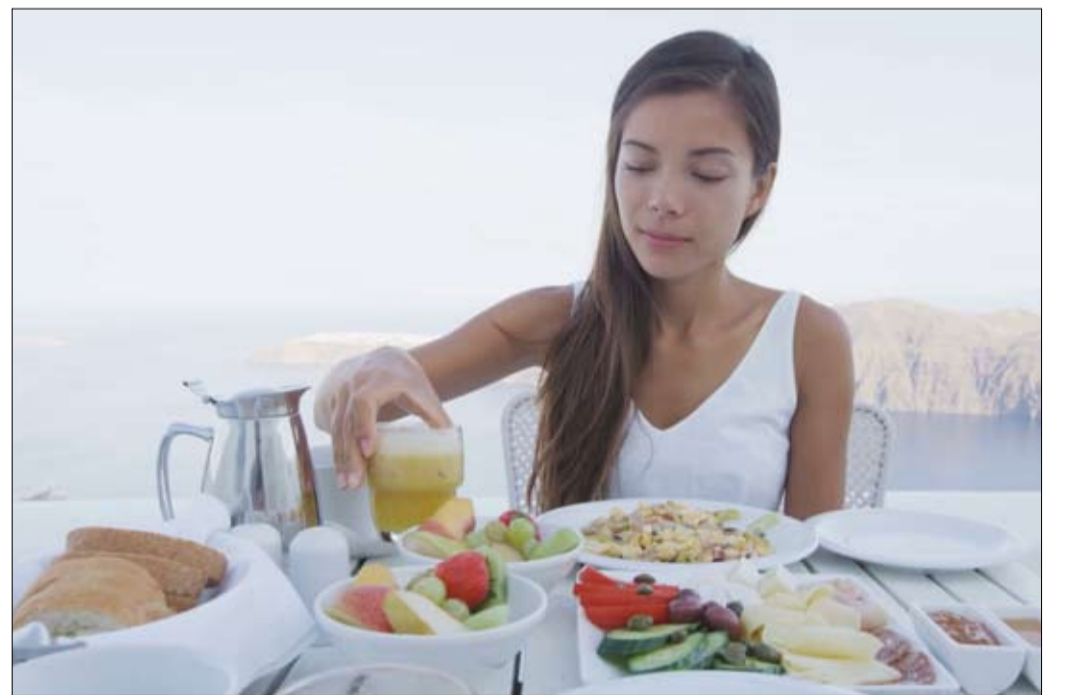
قد يساهم تناول البروبيوتيك، أو ما يُعرف بالخلية الجيدة) الموجودة في أطعمة مثل اللبن والمقوف المخل، في تحسين عمل جهازك المناعي ويعزز عملية الهضم. كذلك يُعتبر لبن القفير خياراً جيداً. ابحث عن منتجات تحتوي على (بكتيريا حية وناشطة)، ما يعني أن اللبن يشمل الحد الأدنى من نوعين محددين من البكتيريا المفيدة.

ومع توافر حبوب الفطور وأنواع الفطريات (البروبيوتيك) الجديدة في الأسواق، لا نعرف دوماً كمية البكتيريا الجيدة التي يضيفها المصنّع إلى هذه المنتجات أو ما إذا كانت سلالات البكتيريا المضافة فاعلة. لذلك إذا أردت فعلاً أن تعرف مدى قوة منتج ما البروبيوتيك، فعليك الاتصال بالمصنّع.

3- الشاي الأخضر

يعتقد العلماء أن البوليفينولات، مواد نباتية فاعلة مضادة للأكسدة، تعطي الشاي الأخضر تأثيرات تعزز المناعة. فقد أشارت إحدى الدراسات المخبرية إلى أن نوعاً محدداً

الإفطار يجعلك سعيداً طوال اليوم



أفادت مجلة (فرويندين) الألمانية أن هناك بعض الأطعمة التي تحسن من الحالة المزاجية في الصباح، وتشعر المرء بالسعادة طوال اليوم.

وأوضحت أن الطعام يرتبط بالمشاعر والحالة المزاجية والتجارب الجيدة، بل إن هناك مواد معينة لها تأثير مباشر على الحالة النفسية، مقدمة مجموعة من النصائح.

وهذه النصائح عامة، وتندرج ضمن التغذية الصحية، أما إذا كان الشخص يعاني من الاكتئاب أو مشاكل بالمزاج، فعليه مراجعة الطبيب، لأن تغيير النمط الغذائي قد لا يكون كافياً لعلاج الاكتئاب، إذ قد يحتاج الأمر إلى العلاج الدوائي والعلاج النفسي.

وقالت المجلة إن السيروتونين يعتبر مفتاح السر في تأثير بعض الأطعمة على الحالة المزاجية للإنسان، وهو عبارة عن وسائط كيميائية تؤثر على الحالة المزاجية عبر التأثير النشط في المخ والأمعاء، وهذا ما يجعل نسبة السيروتونين تنخفض في الجسم مع حالة الاكتئاب وعند الشعور بالوجع.

وعندما يتناول الإنسان الكربوهيدرات من خلال الخبز أو الموز والموسلي (طبق مكون عامة من الشوفان والمكسرات والفاكهة) فإنها ترتفع مرة أخرى في الدم، ونتيجة لذلك يصل التريبتوفان إلى المخ لإعادة إفراز السيروتونين الذي يعتبر ارتفاع نسبته حالة مزاجية أفضل.

وهنا ينبه خبراء الصحة النفسية على أهمية الإفطار وعدم التخلي عن هذه الوجبة الهامة، حيث إن نقص بعض المواد الغذائية يمكن أن يؤثر بشكل خاص على الحالة المزاجية.

ويحظى من يعتقد أن الفيتامينات والمعادن ستكون مهمة فقط لجهاز المناعة القوي، حيث تشارك فيتامينات B6 و B12 وحمض الفوليك في تكوين العديد من الناقلات العصبية التي تؤدي إلى إطلاق هرمونات السعادة. وتنصح المجلة الألمانية بتناول البروتين الذي يعزز من إفراز الدوبامين، وهو من الوسائط الكيميائية التي تمنع التقلبات المزاجية ويزيد من التركيز، ويتوفر البروتين في الجبن والزبادي والأسماك، وللشعور بالسعادة يحتاج الجسم أيضاً للأوميغا 3 المتوفرة في السلمون والماكريل والأفوكادو.

ويمكن تحسين الحالة المزاجية عن طريق إفطار بسيط يتكون من خبز الحبوب الكامل مع الزبيب والموسلي وثمار طازجة وزبادي.

النظام الغذائي غير الصحي يقف وراء 20% من إجمالي الوفيات في العالم

توصلت دراسة حديثة إلى أن تحسين العادات الغذائية عند البشر قد يقي من 20% من حالات الوفيات، وإن المفتاح الرئيسي لذلك يتمثل في إضافة المزيد من المكونات الصحية للنظام الغذائي اليومي.

قام الباحثون بتحليل بيانات التغذية لمدة 20 عاماً في 195 دولة حول العالم، بالإضافة لنتائج دراسات وبائية حول المخاطر والفوائد الصحية المرتبطة بالنظام الغذائي، وخلصوا إلى أن العادات الغذائية السيئة قد أودت بحياة 11 مليون شخص حول العالم في عام 2017 وحده، وذلك بسبب علاقة تلك العادات السيئة مع الأمراض القلبية الوعائية أو السرطانات. وبحسب الباحثين، فإن هذه الأرقام تجعل العادات الغذائية السيئة أكثر خطورة من عادات مميتة أخرى، مثل التدخين. ومما أشارت إليه النتائج، أن زيادة مستويات الصوديوم (الذي يرتبط بارتفاع ضغط الدم) كانت السبب الأكبر لحالات الوفيات المرتبطة بالتغذية حول العالم. ولكن



على الرغم من ذلك، فإن الباحثين يعتقدون بأن المشكلة الرئيسية تكمن في قلة العناصر الصحية في النظام الغذائي اليومي (مثل الحبوب الكاملة، والمكسرات، والخضار، والفواكه، والشحوم أحادية الإشباع، والبقوليات)، وليس كثرة العناصر غير الصحية. من الجدير ذكره بأن الدراسة (التي جرى نشرها مؤخراً في مجلة لانست Lancet) لم تثبت علاقة سبب ونتيجة بين سوء التغذية وزيادة خطر الوفيات، وإنما هو مجرد ارتباط يحتاج تفسيره إلى إجراء المزيد من الدراسات.

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية تكليف الإعلان بالنشر لحضور اجتماع الخبرة المصرفية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بتعيين مصفي

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بانحلال شركة

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتيب العدل والتصديقات

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية إعلان

دولة الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

حكومة دبي دائرة التنمية الاقتصادية اجتماع خبرة

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية إعلان بالنشر

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية اذار عدلي بالنشر

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتيب العدل والتصديقات

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية اذار عدلي بالنشر

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتيب العدل والتصديقات

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية اذار عدلي بالنشر

وزارة العدل الشؤون الفنية والتعاون الدولي ادارة الكاتيب العدل والتصديقات

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية اذار عدلي بالنشر

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية اعلان حكم بالنشر

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية اذار عدلي بالنشر

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية اذار عدلي بالنشر

حكومة دبي محكمة دبي الابتدائية اذار عدلي بالنشر



منوعات الفكر 34

«أبدعي في إطار» ورشة إبداعية مقدمة من بلدية الحميرية في ملتقى الحميرية الصيفي

المجتمعية بين بلدية ونادي الحميرية من خلال ملتقاها الصيفي، بنسخته الخامسة والعشرون، وتقدم فيه البلدية من منطلق مسؤوليتها المجتمعية، العديد من الدورات وورش العمل والفعاليات خدمة لأهدافها الإستراتيجية في إكساب المشاركين المهارات المناسبة، وتنمية وصقل قدراتهم ومعارفهم وشغل أوقات الفراغ لديهم بما هو نافع ومفيد.

تلوث مياه البحار والمحيطات والأنهار من رمي النفايات الصلبة وتهديد الأحياء البحرية، بجانب المحافظة على نقاء الهواء، وتحقيق مبدأ التنمية المستدامة من أجل المحافظة على البيئة، بجانب إنتاج أعمال فنية تساهم في جماليات الصور وإطاراتها، حيث قدمت المشرفات الورشة بأسلوب محبب وسلس وتفاعلت معه فتيات الملتقى. يشار إلى أن الورشة الإبداعية تأتي ضمن الشراكة

نظري وعملي، تعلمت فيها المشاركات على أساليب استخدام كافة المواد الناعمة في تزيين إطارات الصور، وإنتاج مشغولات يدوية فنية وتحقيق أقصى استفادة ممكنة من المواد الناعمة بدلا عن الاستغناء عنها، وذلك بلحمة إبداعية فنية تفاعلت معه المشاركات بالورشة. وبينت المشرفات أن الورشة جاءت لتعريف المشاركات على فوائد إعادة التدوير في الحد

والأشكال الفنية التي تزين أطراف الإطار، وذلك باستخدام طرق إعادة تدوير الكرتون والأوراق. وعقدت المشرفات بالورشة ميرة ثاني الشامسي وحمنة عبيد الشامسي من بلدية الحميرية، أن إعادة تدوير المخلفات الورقية والبلاستيكية والمعدنية، تساهم إلى حد كبير في تقليل التلوث البيئي، وأنها عملية مفيدة لتحقيقها التنمية البيئية المستدامة، حيث تضمنت الورشة جزئين

تحت إشراف مجلس الشارقة الرياضية في حكومة الشارقة. وشارك في تقديم الورشة كل من قسم التخطيط والتطوير الإستراتيجي والقسم الهندسي بالبلدية، وحملت موضوعات ذات الصلة بالمشغولات اليدوية وإنتاج إطارات للصور الفوتوغرافية، بطريقة إبداعية للخروج عن الإطار المألوف ويهدف لإنتاج العديد من المجسمات

•• الشارقة - الفجر: شاركت منتسبات ملتقى الحميرية الصيفي في الورشة التدريبية التي قدمتها بلدية الحميرية وحملت اسم «أبدعي في إطار»، وجاءت الورشة ضمن منظومة البرامج والفعاليات التي تقدمها البلدية ضمن خطتها المشتركة في تنظيم الملتقى الصيفي، وفي إطار فعاليات النشاط الصيفي



حياته من قبل خبراء متخصصين، إلى جانب استعراض مجموعة من البشوات الملكية المعروضة في قصر المويجعي والتي تعود إلى عائلة آل نهيان الحاكمة. وبالإضافة إلى ذلك، سيحظى الحضور بفرصة المشاركة ببرنامج «الخنجر الإماراتي» يوم 10 أغسطس، والذي يعرض الوسائل التقليدية والحرفية وأسرار صناعة كل خنجر. وكذلك سيستمتع الحضور بعرض «شخصيات من القرن العشرين» يوم 17 أغسطس، والذي يمنح الزوار فرصة للتفاعل مع عروض فنية صامتة تحاكي نمط الحياة في مطلع القرن العشرين.

المجوهرات فاطمة المهيري، وكذلك ورشة «الديكوباج» الخاصة بالرسم والتصميم على الأواني المنزلية، علاوة على ذلك، يقدم الفنان سعود الظاهري ضمن برنامج الإقامة الفنية استوديو 6، ورشة «فن الكولاج» للسيدات من سن 18 عاماً وما فوق. من جهة أخرى يستمر قصر المويجعي في تنظيم مجموعة من الفعاليات الثقافية، من ضمنها ورشة «البشوات الملكية» في الفترة من 6 إلى 20 أغسطس، لتعريف المشاركين على البشوات كراء فاحر ورسمي في منطقة الخليج العربي وكيفية

ورش عمل وجلسات حوارية ثقافية ومن ضمنها فعاليات للاحتفاء بيوم المرأة الإماراتية

دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي تنظم فعاليات وأنشطة تفاعلية في العين



المرأة الإماراتية يوم الأربعاء 28 أغسطس، بتنظيم مجموعة من الورش الفنية المتميزة والمخصصة للسيدات فوق 14 سنة، والتي تشمل ورشة «تصميم المجوهرات» لتعلم الرسم والنقش على الأحجار، وتقديمها مصممة



يقصدانها كل موسم، وعن كيفية وضع ميزانية ملائمة للقيام برحلات مميزة، إضافة إلى مغامراتهما الاستكشافية في مناطق مختلفة في العالم. يدير الجلسة الفنان ياسر النيايدي. ويستعد مركز القطارة للفنون للاحتفاء بيوم



اجتماعية مهمة، حيث ينطلق البرنامج مع جلسة حوارية بعنوان «لازم تسافر» يوم الخميس الموافق 22 أغسطس، يتحدث فيها المستكشفان سامر المرزوقي وشليوبج المرزوقي عن تجاربهما في اختيار وجهات السفر التي

•• أبوظبي - الفجر: تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي مجموعة من الفعاليات والأنشطة التفاعلية في إطار برنامج العين الثقافي، والذي يتضمن برنامج المخيم الصيفي للأطفال وجلسات حوارية متنوعة، وفعاليات للاحتفاء بيوم المرأة الإماراتية، وذلك خلال شهر أغسطس المقبل في كل من مركز القطارة للفنون وقصر المويجعي. ويستمر مركز القطارة للفنون في تنظيم برنامج المخيم الصيفي للأطفال والذي يختتم في نهاية أغسطس القادم، بعد الإقبال الجماهيري الكبير الذي حققه الشهر الماضي، وذلك خلال الفترة من 4 إلى 29 أغسطس. يتضمن المخيم الصيفي للأطفال مجموعة من الورش الفنية والتعليمية الأثرية، بالإضافة إلى زيارة عدد من المواقع الثقافية في منطقة العين. كما ينظم مركز القطارة للفنون برنامج «ميكروفون»، والذي يقدم سلسلة من الجلسات الحوارية المتنوعة التي تتناول موضوعات

جائزة حمدان بن محمد للتصوير تطلق موسم الماء وتستقطب مصوري الموبايل



تمنح الثانية لإحدى الشخصيات الصاعدة من الشباب أو المؤسسات الفوتوغرافية الناشئة والتي تشكل ظاهرة في عملها أو في ظروفها أو في أفكارها وتمثل أملاً واعدة لصناعة الفوتوغرافيا في بلدها أو منطقتها أو في العالم أجمع هذا بجانب الجائزة التقديرية والتي تمنح لشخصيات أسهمت في تطوير فن التصوير وقدمت خدمات جليلة للأجيال الجديدة التي تسلمت زمام أمور هذه الرسالة الفنية السامية من خلال عدسة الإبداع لتتال جوائز التقدير. وتستقبل الجائزة المشاركات في المحاور المذكورة حتى منتصف ليل يوم 31 أكتوبر 2019 بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة على الموقع الرسمي الخاص بها www.hipa.ae

من حيث المبدأ والصعب نسبياً من حيث جودة المخرجات المعتمدة على المهارة الشخصية وقليل من التدخل التقني ثم استكملنا كافة المتطلبات التقنية والقانونية الخاصة به لمنح فرصة مفتوحة لكل مستخدمي الهواتف المحمولة والذين تجاوز عددهم نصف سكان العالم. ونوه بأن اختيار «الماء» جاء محورا رئيسا

دولة الإمارات العربية المتحدة على الموقع الرسمي الخاص بها www.hipa.ae وأشار إلى «أننا راغبين باهتمام أضاء «الدرون» في الموسم الماضي و«التايم لابس» قبل ذلك فلاحظنا شغف الجمهور بالتجديد والاكتشاف ومعااصرة مستجدات التصوير فقدنا العزم على إطلاق هذا المحور السهل الممتنع المبسط

صناعة التصوير العالمية وذلك بإثراء محاور الجائزة ببحور «التصوير بالهاتف المحمول» والذي يفتح المجال للتصوير بكل أنواع الهواتف المحمولة وفق شروط وضوابط خاصة. وأضاف أن الدورة التاسعة تستقبل المشاركات من صباح الخميس 1 أغسطس 2019 حتى منتصف ليل يوم 31 أكتوبر 2019 بتوقيت

أعلنت الأمانة العامة لجائزة حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم الدولية للتصوير الضوئي عن محاور دورتها التاسعة والتي تأتي تحت عنوان الماء. وقال سعادة علي خليفة بن ثالث الأمين العام للجائزة إن الجائزة تواصل للعام الثالث على التوالي مواكبتها للتسارع التقني ومستجدات



منوعات

العمل

35



مفاجأة في انتظار جمهور نانسي عجرم

كشفت الفنانة نانسي عجرم عن مفاجأة سعيدة لجمهورها ومحبيها. فغير حسابها على احد مواقع التواصل، أكدت أنها تستعد لطرح أغنية جديدة فائقة، (إلى جمهوري... قريباً أغنية في الطريق). على الجانب الآخر، أهدت عجرم مولودتها الثالثة أغنية جديدة عبر قناتها الرسمية على (يوتيوب) تحمل اسم ليا، وظهرت في الفيديو بجلسة التصوير التي أقامت أثناء حملها لصالح إحدى المجلات، وحملت الأغنية كثيرا من الدعوات والامنيات من نانسي لطفلتها الجديدة.



هند صبري: أتمنى تقديم عمل كوميدي جديد

تمت الممثلة التونسية هند صبري تقديم عملاً كوميدياً يشبه مسلسل "عايزة أتجوز"، والذي قدمته منذ 9 سنوات وحقق نجاحاً كبيراً. وقالت صبري: "لكن المهم السيناريو القوي الذي يكرر النجاح نفسه، وإذا وجدته سوف أفعل ذلك، حيث أن المسلسل كان يمثل خطوة مهمة في مشواري الفني". من ناحية أخرى، تنتظر صبري عرض الجزء الثاني من مسلسل "الفيل الأزرق"، والمقرر في عيد الأضحى المقبل، ويشارك في بطولته كريم عبد العزيز، نبيل كريمة، وإياد نصار، تارا عماد، ومروان يوسف، من تأليف أحمد مراد، وإخراج مروان حامد.

أطلت الفنانة الشابة هنادي مهنا على الجمهور بثلاثة أعمال دفعة واحدة ولعت في دور (أمل) بمسلسل زلزال مع محمد رمضان علاوة على تميزها في مسلسل (حكايتي وبركة). وتنتهي هنادي لعائلة فنية، وهي أنها ابنة الموسيقار الكبير هاني مهنا. وحول أدوارها هذا العام كان لنا معها هذا الحوار:



أحاول مع مرور الوقت التطوير في كل إمكانياتي

هنادي مهنا: هدية تقديم أعمال مميزة للجمهور

• شاركت في 3 أعمال دفعة واحدة هذا العام... هل كنت تخططين لذلك؟
- لم تكن الخطة الدخول هذا الموسم لتقديم ثلاثة أدوار، فتعاقدت العام الماضي على مسلسل (بركة) مع الفنان عمرو سعد وصورنا معظم مشاهدنا بالفعل، وهذا العام تعاقدت على (زلزال) مع محمد رمضان، وطلبتني المخرج أحمد سمير فرج للمشاركة في (حكايتي) من بطولة الفنانة ياسمين صبري فلم أستطع الرفض على الإطلاق، وفي النهاية تم عرض الأعمال الثلاثة.
• هل انتابك الخوف من هذا الكم؟
- بالطبع أن يخاف الفنان، فالضغط كان علي بدرجة كبيرة، وكنت خائفة من المغامرة، لكن ما قلل منها أن المسلسل الأول بركة كان قارب على الانتهاء، وبالتالي تركيزي على الأعمال الأخرى كان واضحاً، وساعدتني طواقم العمل في المسلسلات التي عملت بها مما زاد من اطمئنانني.
• كيف تترين ردود الفعل على أعمالك التي تعرض؟
- ردود الفعل جيدة جداً، لكن هناك ردود فعل مميزة وخصوصاً بالدور الذي أقدمه (أمل) في مسلسل (زلزال) مع الفنان محمد رمضان لما له من جماهيرية كبيرة وحقق نجاحاً ملحوظاً جعل الجمهور يعرفني عن كثب وزاد شهرتي خلال الأسابيع القليلة الماضية، وأتابع ردود الفعل على وسائل التواصل الاجتماعي وأتلقى الأسئلة والاستفسارات ودائماً ما تأتي إلي ردود وتعليقات مضحكة جداً.
• لماذا علق دور أمل مع الجمهور وكيف تعاملت مع محمد رمضان؟
- على المستوى الشخصي بدلت مجهوداً في كل أدوري، لكن الدور الخاص في زلزال انتشر نظراً إلى الشعبية الكبيرة التي يتمتع بها بطل العمل الفنان محمد رمضان مما جعل المسلسل تأشير العيون للجمهور بشكل أكثر لكنني مازلت مقتنعة بأنني أحب كل

الأعمال الثلاثة ولا أميز دوراً عن الآخر وكل دور له طبيعته المختلفة، وبالنسبة لحمد رمضان وباقي الطاقم كنا نتعامل كأصحاب داخل اللوكيشن وسط أجواء ودودة بيننا من البداية.
• لكل فنان كواليس في التحضير لأعماله الجديدة... ماذا عنك؟
- أهتم دائماً ب (مناكرة) الدور الذي أقدمه، واضح لنفسي رؤية للشخصية التي أقدمها وأكتب ملاحظاتي عليها وأبدأ في التعرف عليها ومراجعتها كي أكون متمكنة من تقديمها بشكل مميز علاوة على الانصياع لتعليمات المخرج المسؤول عن العمل بداية من المخرج محمود كريم في بركة وأحمد سمير فرج بحكايتي وإبراهيم فخر بزلزال.
• هل تحبين وضع إضافات مع المخرج؟
- بالطبع يجب أن يكون لدي رأي أثناء المناقشة فالمخرج إبراهيم فخر في مسلسل زلزال مثلاً كان يناقشني، وقد تبنيت في العمل وكنت أقول شخصية أمل يجب أن ترتدي شيئاً ما ومكياجها يكون بطريقة وكان هناك تجارب أحياناً وتعليمات أخرى ومناقشات ثالثة في محاولة للخروج بأفضل حل ممكن مما يعد إضافة للشخصيات.
• ما المشاهد الصعبة التي واجهتك هذا العام؟
- المشهد الصعب هو إصرار الفنان ماجد المصري على ضربي في مسلسل زلزال حيث يجسد دور والدي (خليل بيه) ويريد أن أنهي علاقتي بـمحمد رمضان فكان الضرب حقيقياً فكان مشهداً صعباً لكنه مر، وهو نفس الموقف الذي حدث قبل فترة مع الفنان جمال سليمان في مسلسل أفراح إبليس فتمكن من ضربي بطريقة كبيرة لدرجة التأثير علي بسبب قوته نتيجة الاندماج الكبير في تقديم الدور.
• كانت لديك مشكلة في اللغة العربية، كيف تغلبت عليها؟
- كانت البداية بالفعل بمكالمة المخرج أحمد خالد أمين حين أراد أن أقدم دوراً صعباً في مسلسل أفراح إبليس وكنت وقتها أرى أنه من المستحيل الدخول لهذه التجربة نظراً لعدم إجادتي العربية وبعد أن أقتنعتني المخرج بدأت في التحضير وكانت لدي مشكلة في اللغة وصلت إلى كتابتي المشاهد بطريقة الفرائكو حتى بدأت في التعلم وأحضر دروس اللغة العربية على يد أساتذة لغة عربية متخصصين وبدأ مستواي يتحسن شيئاً فشيئاً وأحاول مع مرور الوقت التطوير في كل إمكانياتي.
• والدك الموسيقار الشهير هاني مهنا... ماذا قال لك عن أدوارك؟
- سعيد جداً بما قدمته هذا العام ودائماً ما يحمسنني لاستكمال المسيرة ويتابعني ويعيني النصيحة دائماً، ورغم ذلك لم يختر لي دوراً أو يجبرني على شيء ويعطيني حرية الاختيار والتجريب دائماً.
• ما زلت في مرحلة التعرف على الفنانين... من مفاجك؟
- الفنانة ياسمين صبري بطلتها حكايتي كانت على رأس هؤلاء الفنانين فرأيت فيها شخصية مرحة وجميلة داخلياً وخارجياً ومتعاونة مع الجميع ومجتهدة وأحببتها خلال كواليس حكايتي، وعلى الجانب الآخر محمد رمضان كان يملك روح الدعابة باللوكيشن ودائماً ما يمزح مع الجميع لتهوئين تعب التصوير ساعات طويلة.
• هل يوجد في جعبتك أعمال جديدة؟
- لا توجد تعاقدات نهائية جديدة هذه الأيام، لكنني أريد أن أركز سينمائياً وفي الدراما التلفزيونية لتقديم أعمال مميزة للجمهور، مضيفة (كان هناك عمل سينمائي مع الفنان عمر متولي من المفترض استكمالها قريباً).

سيرين عبد النور تحسم الجدل

حسمت الفنانة سيرين عبد النور الجدل حول تفاصيل البرنامج، الذي ستطل من خلاله عبر شاشة mbc، مؤكدة أن كل التحليلات والتكهنات المتعلقة بهذا العمل، بعضها من نسج الخيال وبعضها الآخر غير دقيق، وسيتم الإعلان قريباً وبشكل رسمي عن كل تفاصيل العمل. وكتبت عبد النور في صفحتها الخاصة على شبكة الانترنت: "قرأت



الغفلة

فيروس البرد يعالج السرطان في سبعة أيام

توصل علماء إلى أن فيروس البرد يمكن أن يشفي من السرطان، وذلك عبر علاج (ثوري) تمكن من القضاء على السرطان في أسبوع واحد. وأجرى الدراسة علماء بقيادة البروفيسور هارديف باندا أستاذ علم الأورام الطبي بجامعة ساري في إنجلترا، وشملت 15 مريضا بسرطان المثانة. وأعطى المرضى الفيروس قبل خضوعهم لعملية جراحية لإزالة وفحص الأورام. ونجح العلاج في القضاء على الخلايا السرطانية لدى جميع المرضى. وفي حالة واحدة اختفت جميع آثار المرض. وأعطى العلماء سلالة من فيروس البرد الشائع اسمها فيروس كوكساكي (CVA21) للمرضى عبر قسطرة للمثانة. هذا الفيروس كان قادرا على إحداث التهاب في الورم



تاتو الحناء قد يسبب استجابات تحسسية

حذرت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية من أن تاتو الحناء قد يسبب استجابات تحسسية، إذا لم تكن الحناء نقية. وأوضحَت البوابة أن هذا الخطر يكمن في منتجات الحناء ذات اللون الأسود المحتوية على الصبغة المعروفة باسم (بارافينيلين ديامين) المعروفة بالاسم المختصر (بي.بي.دي) (PPD). أما الحناء الطبيعية فلونها بني مائل إلى الحمرة. وتظهر الاستجابات التحسسية في صورة احمرار وحكة وبتور وتغيرات جلدية. وفي هذه الحالة ينبغي تبريد الموضع الصاب لتخفيف المتاعب، كما يجب استشارة الطبيب على وجه السرعة نظرا لأنه في أسوأ الحالات قد تحدث صدمة تحسسية تشكل خطرا على الحياة.

ساعة واحدة من الضوء الأزرق ليلا تهدك بالسكري

أظهرت دراسة حديثة أن التعرض لمدة ساعة واحدة فقط للضوء الأزرق ليلا، الذي ينبعث من الشاشات، يرفع مستويات السكر في الدم ويزيد من تناول الوجبات الغنية بالسكر. وأجرى الدراسة باحثون في جامعة ستراسبورغ الفرنسية وجامعة أمستردام الهولندية، وعرضوا نتائجها أمام المؤتمر السنوي لجمعية دراسة السلوك الذي يعقد في الفترة من 13-9 يوليو/تموز الجاري في هولندا. وأوضح الباحثون أن دراسات سابقة ربطت بين التعرض للضوء الأزرق الذي ينبعث من شاشات ومصابيح (الليد) وشاشات الهواتف الذكية، وخطر الإصابة بالسمنة. وفي الدراسة الجديدة، راقب الفريق مجموعة من الفئران عرضوها للضوء الأزرق لمدة ساعة واحدة ليلا، وقرنوا حالتها مع مجموعة أخرى من الفئران التي لم تتعرض لهذا الضوء. ووجدوا أنه بعد ساعة واحدة فقط من التعرض للضوء الأزرق ليلا، زادت مستويات السكر في الدم لدى الفئران، كما زادت مستويات استهلاك الفئران للذئور للسكر، وهي علامة تحذير تندر بقرب الإصابة بالسكري مقارنة بالمجموعة الأخرى. وقال قائد فريق البحث الدكتور ماسيس فارغاس إن التعرض للضوء الأزرق ليلا أمر مزعج، وإن تزايد استخدام الشاشات ليلا قد يزيد من ميلنا لتناول الوجبات الغنية بالسكر ويعطل قدرة الجسم على معالجة هذا السكر، وخاصة عند الذكور، وهذا قد يؤدي إلى زيادة الوزن وتطور مرض السكري. وأضاف أن الحد من مقدار الوقت الذي نقضيه أمام الشاشات ليلا أفضل إجراء لحماية أنفسنا من آثار الضوء الأزرق الضارة، وفي حال كان من الضروري التعرض لتلك أجهزة ليلا، فإننا أوصي باستخدام التطبيقات وميزات الوضع الليلي على الأجهزة التي تحد من الضوء الأزرق.



راقص البريك الياباني شيجوكي ناكاراي يؤدي عرضا في طوكيو. حيث صوتت اللجنة الأولمبية الدولية IOC، على الموافقة على إضافة البريك دانس، إلى ألعابها. ا ف ب

قرأت لك

عصر الليمون



تنصح كاترين مورو خبيرة التغذية والعلاج بالنباتات الطبيعية بمركز الزراعة الفرنسي، بأن عصر الليمون على طبق وجبة الفطائر الصباحية يسمح بغسل الكبد من كل بقايا الطعام طول اليوم، كما يساعد على سيولة الدم في الجسم. كما نصحت الخبيرة، بتناول الأطعمة الغنية بأوميغا 3 الموجودة في الأسماك وزيت الجوز وزيت نبات اللفت والفاكهة والخضروات الطازجة والكرم والجوزيل والقرفة وجوزة الطيب مع شرب الماء بانتظام. وركزت الخبيرة على شرب الشاي الأخضر لفوائده العديدة للدورة الدموية واستبعاد الفضلات.

سؤال وجواب

- لماذا تم بناء برج ايفل في باريس؟
- بنى في باريس بمناسبة المعرض الصناعي في الذكرى المئوية لقيام الثورة الفرنسية
- كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس للوصول إلى الأرض؟
- حوالي ثمان دقائق
- ما اسم المدينة التي تلقب بـ"عروس الصحراء"؟
- مدينة "تدمر"، عاصمة الملكة زنوبيا
- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟
- المانش
- ما المقصود بالاستاتيكا؟

هل تعلم؟

- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن
- الفئران لا تستطيع التقبؤ.
- يضاف الى بطارية السيارة حامض الكبريتيك.
- دودة الأرض ليس لها عيون.
- تستطيع البومة أن تدبر رأسها بشكل دائري.
- اليوسوع (يرقانة الفراشة) لها 1.300 عضلة في جسمها.
- إن (الزرايتول) مادة سكرية تستخرج من التين والفراولة ولا تسبب التسوس
- منتج (العسل) لا يتفطن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتلفن
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%
- الأفعى لا أضرأس لها.
- يتطلب سلق بيضة النعام (تزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي، مع أنه ليس له نفس الطعم.
- عندما يتفطن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- تسمع أنثى الجندب بقوائمهها.

قصة اللص العجيب

اعتاد أحد اللصوص ان يسرق الدجاج فقط.. وبالطبع هذا لص عجيب لكن لا تستعجبوا .. انه يسرق الدجاج ويربيه ويبيعه .. وقد اشكى الناس كثيرا إلى القاضي ولكن دون فائدة حتى اعلن القاضي انه يئس من هذا اللص لكنه سيقدمه لهم صباح يوم الجمعة القادمة قبل الصلاة .. جاء القاضي وطلب من زوجته ان تحضر له بعض الدجاجات من حضيرتها فلما تساءلت قال لها كيف يمكننا ان نعرف دجاجاتنا حتى اذا سرقها لصا وصلنا اليه وضبطناه مثلها ففكرت الزوجة الذكية قليلا ثم قالت اذن عرفت ماذا تقصد ودع الامر لي .. جمعت الزوجة كل دجاجاتها من الحضيرة وجعلتها داخل البيت وفي مساء يوم الخميس اخرجت الزوجة الدجاج إلى الحظيرة وقد صبغت تحت اجنحته بلون احمر قانيء ثم نثرت هذا اللون خارج الحظيرة ايضا واختبأت خلف باب بيئتها تراقب حضيرتها حتى انتصف الليل وجاء اللص وجمع بعض الدجاجات في قفص وذهب مسرعا وفي الصباح المبكر سار القاضي وحراس الشرطة خلف خطوات اللص الذي تكون حذاؤه باللون الاحمر وعندما وصلوا لبيته فق القاضي الباب وسأل صاحب البيت هل عندكم حظيرة للدجاج فقال الرجل بالطبع فانا تاجر للدجاج فقال القاضي الم يأتي احد بعد، بل لم يأت احد ببعيني دجاج منذ ايام فقال القاضي حسنا دعنا نرى حظيرتك وبعد ان دخل قال نبحث عن دجاج ابطه احمر مثل هذا وامسك باحدى دجاجات زوجته ثم قال واللس يتعلل حذاء صبغ أسفله بالاحمر مثل هذا ومد يده وامسك بحذاء اللص وقال ولصا يده ملونتان باللون الاحمر مثل يديك ..دهش اللص الذي لم ينتبه للون الاحمر في يده فقد دخل فراشه بعد ان انتهى من سرفاته فضحك القاضي وقال هيا ايها المسكين فانا في عجلة من امري أريد ان اشكر زوجتي واكفارها ذات اللون الاحمر.

