

نهيان بن مبارك يفتتح منتدى الحوار بين الثقافات والأديان ضمن الأنشطة الدولية للمهرجان الوطني للتسامح والتعايش



درة: "وين صرنا" يتناول القضية الفلسطينية بشكل جديد ومختلف



6 طرق سهلة لتعزيز مستويات

ص 23 الطاقة لدينا بشكل طبيعي

متجر يستبدل العارضات الدمى بنساء حقيقيات

أشار متجر ملابس نسائية في الصين جدلاً واسعاً على مواقع التواصل بسبب استبداله العارضات الدمى بنساء حقيقيات، مقسماً الآراء بين مؤيد لهذه الفكرة التسويقية وبين معارض لها على اعتبار أنها تمثل انتهاكاً لقدسية المرأة.

في الفيديو الذي انتشر بشكل واسع على منصة "إكس"، ظهرت عارضات أزياء "بشريات" وهن يعرضن على أجهزة المشي في الواجهة الرئيسية للمتجر، بدلاً من العارضات البلاستيكية.

أما الهدف من استخدام البشر بدلاً من الدمى وفقاً للتعليق المرفق بهذا المنشور المتداول، فهو أنه "يساعد العملاء على رؤية مدى ملاءمة الملابس للشخص أثناء الحركة".

رصد موقع "أن دي تي" ردود الفعل المتباينة على الفيديو، إذ دعا البعض إلى "تقبل هذه الفكرة التسويقية الجديدة" واعتبارها مشابهة لوظيفة عارضة الأزياء خلال مشيها على منصة العرض.

كذلك رأى البعض أنها تحمل فائدة مضاعفة بالقول: "أحصل على أجزء مقابل المشي وعرض الأزياء"، فيما قال آخر: "خطوة رياضية وصحية، ويمكن للعارضة عند انتهاء فترة عملها أن تستريح، ثم تحل مكانها شابة أخرى". على الضفة الأخرى، رفض معلقون هذه الخطوة التسويقية ووصفوها بأنها "تحاول التلصص المرأة" وهاجتها من أجل التسول على المال.

اختبار أول شبكة اتصالات

في العالم للدكاء الاصطناعي

قالت شركة إيفيديا الرائدة في صناعة الرقائق الإلكترونية وسوفت بنك كورب، ذراع الاتصالات التابعة لجماعة سوفت بنك أمس الأربعاء إنهما اختبرتا أول شبكة اتصالات في العالم للدكاء الاصطناعي وتقنية الجيل الخامس. وأضافت الشركتان أن الشبكة يمكنها تشغيل أعمال عمل الدكاء الاصطناعي والجيل الخامس في وقت واحد، وهي العملية المعروفة باسم شبكة الوصول اللاسلكي للدكاء الاصطناعي (إيه.آي. إن). وتتضمن تطبيقات الشبكة الدعم عن بعد للسيارات ذاتية القيادة والتحكم في الروبوتات.

تمارين التخلص من دهون الذراعين وشدهما وفق اختصاصية

لست بحاجة للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية لتحقيق ذراعين متناسقتين. حيث يمكنك التخلص من دهون الذراعين وشدهما باتباع مجموعة من التمارين البسيطة في المنزل واعتماد نظام غذائي صحي للتخلص من هذه المشكلة نهائياً.

نظراً إلى أن مستويات هرمون التستوستيرون لدى النساء أقل من تلك الموجودة عند الرجال بكثير، يمكن أن يكون بناء العضلات أيضاً عملية أكثر شمولية. علاوة على ذلك الإجهاد، النظام الغذائي السيء، قلة النوم، تقلبات الوزن بسبب الحمل أو انقطاع الطمث، والوراثة.. جميعها عوامل مسؤولة عن تكديس الدهون ولا سيما في الذراعين، كما تشير اختصاصية التغذية ميرنا الفتى لـ "سيدتي" في المقال الآتي:

تمارين شد الذراعين

تمرين دوائر الذراع: أثناء الوقوف بشكل مستقيم مع جعل قدميك مفروقتين على الأرض وذراعيك ممدودتين إلى الجانب بزوايا 90 درجة لجسمك، ابدئي بتحريك ذراعيك في دوائر صغيرة وسريعة للأمام. قومي بأداء أكبر عدد ممكن من الدورات ثم انعكس الحركة، مع القيام بأكثر عدد ممكن من الدورات في الاتجاه العكسي. خذي قسطاً من الراحة، وكرري ذلك مرتين أخريين. إذا كنت بحاجة إلى الجلوس، فتأكد من أن قدميك مستويتان على الأرض وظهرك مستقيم.

تمرين رفع الجسم: يعد هذا التمرين من أقوى تمارين تنحيف الذراعين وشدهما عضلاتهما. أثناء الجلوس على كرسي، أمسكي حافة المقعد بيديك وافردي ساقيك أمامك. حرّكي جسمك للأمام بحيث تكون قدمك مسطحتين، وذراعك مثنيتين خلفك، وجسمك ممتداً فوق الأرض. ارفعي جسمك واخضعيه ببطء باستخدام العضلة ثلاثية الرؤوس. قومي بثلاث مجموعات من 15 تكراراً. تمرين اللفف العكوس، يستهدف هذا التمرين العضلة ذات الرأسين. بعد الاستلقاء على الأرض، امسكي بحافة الطاولة أو الكرسي، اسحب الجزء العلوي من جسمك لأعلى عن الأرض، واستمري في ذلك لبضع ثوانٍ، ثم أنزلي نفسك لأسفل مرة أخرى. افعلي ما تستطيعين، ثم كرري مرتين هذا التمرين. قد يبدو غير تقليدي في البداية، ولكن بعد عدة تكرارات، سوف تتمكنين من الشعور بأن العضلة ذات الرأسين تعمل بشكل أفضل. تمرين اللوح الخشبي، يعد اللوح الخشبي جزءاً من تمارين اليوغا. لأداء هذا التمرين، ستحتاجين إلى جعل جسمك أفقياً على الأرض، لمدة 30 ثانية أو أكثر. تأكد من أن ممصميك تحت كتفك مباشرة وأن ظهرك في خط مستقيم. لمزيد من التحدي، أنزلي مرفقك إلى الأرض وابسكي بيديك معاً أو افردي ساعدك وبيدك على الأرض، باستخدام عضلات ذراعيك طوال الوضع. تمرين الدفع، واحد من أفضل تمارين تنحيف الذراعين، وهو طريقة رائعة لبناء قوة العضلات. للقيام بتمارين الضغط، تأكد من محاذاة جسمك بشكل صحيح. ابقِي قدمك معاً مع توجيه أصابع قدميك لأسفل والمباعدة بين يديك بمقدار عرض الكتفين. يجب أن يكون طول ظهرك بشكل كامل موازياً للأرض. وأن يكون وركاك وظهرك بشكل مسطح، والحفاظ على هذه المحاذاة أثناء ثني مرفقك وخفض جسمك إلى مسافة بوصة واحدة أو نحو ذلك من الأرض. ثم انعكس هذه الحركة وكرريها. تمرين السحب، تمرين مفيد بشكل خاص لتقوية عضلات ذراعك ومدرك وكتفك وجانبي ظهرك. ضعي

بيديك متباعدتين بحرص الكتفين على الشريط الأفقي. بعد ذلك، ارفعي جسمك حتى يصبح ذقنك فوق مستوى شريط السحب بقليل. ثم أسدلي جسمك لأسفل وكرري.

تمارين إضافية للتخلص من دهون الذراعين

ممارسة التمارين البسيطة: القيام ببعض التمارين البسيطة من شأنها أن تساعد في التخلص من دهون الذراعين الزائدة، وذلك دون الحاجة إلى الذهاب إلى النادي الرياضي، بل من الممكن تطبيقها في المنزل. الجدير بالذكر أنه من الممكن استخدام زجاجات الماء أو أربطة المقاومة بدلاً من الأثقال في ممارسة التمارين.

تمرين الكرسي للتخلص من دهون الذراعين: هو تمرين رائع للجسم حيث يعمل على بناء قوة الذراع والكتف. يمكن القيام بهذا التمرين البسيط في أي مكان تقريباً، وله العديد من الاختلافات لتتناسب مع مستوى لياقتك. استخدميه كجزء من تمرين قوة الجزء العلوي من الجسم. ولتطبيق هذا التمرين قومي باتخاذ هذه الخطوات كالجلوس على طرف الكرسي وامسكي بيديك طرفها على أن تكون أصابعك نحو القدمين. يجب أن تكون المساحة بين يديك باتساع الحوض لديك، وأن تكون أكتاف القدمين على الأرض. انظري أمامك بشكل متساو وارفعي جسمك عن الكرسي وتقدمي به إلى الأمام. قومي بخفض جسمك حتى تصبغ زاوية الأكواع بين 45 و90. ارفعي نفسك للأعلى ببطء وكرري هذه العملية عدة مرات.

تمرين الضغط باستخدام أثقال خفيفة: من أهم التمارين للتخلص من دهون الذراعين هو تمرين الضغط فوق الرأس أو إلى جانب الجسم بثقل خفيف أو للخلية الاحتفاظ بالماء، ويؤدي هذا إلى ترطيب الخلايا ونعومتها.

وتساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية أيضاً في تقليل إنتاج المركبات الالتهابية التي تساهم في عملية الشيخوخة.

وتحتوي بعض زيوت الأسماك على مغذيات أخرى، مثل فيتامين أ وفيتامين د والسيلينيوم، فيتامين أ هو أحد مضادات الأكسدة المرتبطة بالبروتينول، وهو مكون شائع في منتجات العناية بالبشرة وعلاج لاضطرابات الجلد.

الانبعاثات الكربون تستل مستوى قياسي في 2024

قال علماء أمس الأربعاء، إن انبعاثات ثاني أكسيد الكربون العالمية، بما يشمل تلك الناتجة عن حرق الوقود الأحفوري، تتجه لتسجيل مستوى قياسي مرتفع هذا العام ليحرق العالم أكثر من مساره الهادف لتجنب المزيد من الظواهر المناخية المتطرفة المدمرة.

وجاء في تقرير ميزانية الكربون العالمية، الذي نشر خلال قمة المناخ "كوب29" في أذربيجان، أن انبعاثات ثاني أكسيد الكربون العالمية ستصل إلى 41.6 مليار طن في عام 2024، ارتفاعاً عن 40.6 مليار طن في العام الماضي.

وأغلب هذه الانبعاثات ناتج عن حرق الفحم والنفط والغاز، وذكر التقرير أن هذه الانبعاثات ستبلغ 37.4 مليار طن في عام 2024، زيادة 0.8% عن عام 2023.

أما الجزء المتبقي فناتج عن استخدام الأراضي، وهو فئة تشمل إزالة الغابات وحرقها للغابات، وأشرفت جامعة إكستر البريطانية على إعداد التقرير بمشاركة ما يزيد عن 80 مؤسسة.

وقال بيير فريدلينجستين المؤلف الرئيسي للدراسة، وهو عالم مناخ بجامعة إكستر، إنه بدون خفض فوري وحاد للانبعاثات على مستوى العالم "فسوف نبلغ مباشرة حد 1.5 درجة مئوية، وسنحتاجه ونستمر في ذلك". ووافقت البلدان بموجب اتفاقية باريس للمناخ لعام 2015 على محاولة الحد من ارتفاع درجات الحرارة العالمية بأكثر من 1.5 درجة مئوية لتجنب أسوأ آثار تغير المناخ.

ويتطلب هذا خفضاً حاداً للانبعاثات كل عام من الآن وحتى عام 2030 وما بعده. ويعد من تحقيق ذلك، ارتفعت انبعاثات الوقود الأحفوري على مدى العقد الماضي فيما هيبت انبعاثات استخدام الأراضي خلال هذه الفترة، إلا أن الجفاف الشديد في منطقة الأمازون هذا العام تسبب في اندلاع حرائق الغابات لتزيد انبعاثات استخدام الأراضي السنوية 13.5% إلى 4.2 مليار طن.

وقال بعض العلماء إن هذا التقدم البطيء يعني أن تحقيق هدف 1.5 درجة مئوية لم يعد واقعياً. وقال الباحثون إن بيانات الانبعاثات لهذا العام أظهرت أدلة على قيام بعض البلدان بالتوسع سريعاً في استخدام الطاقة المتجددة والسيارات الكهربائية. لكن التقدم كان غير متساو بشكل صارخ إذ انخفضت انبعاثات الدول الصناعية الغنية، بينما استمرت انبعاثات الاقتصادات الناشئة في الارتفاع.

سحب 40 طن زبدة من الأسواق... بسبب عبارة خطأ

بسبب عبارة خطأ على الملصق، أجبرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية شركة كوستكو لتاجر التجزئة بالجملة "كوستكو" على سحب نحو 40 طن من الزبدة من علامة "كيركلاند" في ولاية تكساس.

وحسب "يو أس أي توداي"، دعت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الزبائن الذين اشتروا من هذه الزبدة إما إعادتها إلى المتجر لاسترداد أموالهم، أو التخلص منها فوراً حتى لا يأكلها الأشخاص الآخرين أو الحيوانات.

تركزت عملية السحب على عبوات زبدة الكريمة الحلوة المملحة وغير المملحة من العلامة التجارية Kirkland Signature.

وصنفت الوكالة الفيدرالية عملية السحب في 7 نوفمبر -تشرين الثاني الجاري، على أنها من الدرجة الثانية، مما يعني أن استخدام الزبدة أو التعرض لها "قد يسبب عواقب صحية مؤقتة أو قابلة للعلاج". وأكدت أن بعض اللصقات في الزبدة التي تم سحبها، لا تحتوي على عبارة "يحتوي على الحليب"، ما يشكل خطراً على المستهلكين الذين يعانون من حساسية الحليب. وتظهر سجلات الوكالة الفيدرالية أنه تم توزيع الزبدة في جميع أنحاء ولاية تكساس، لكنه من غير الواضح ما إذا كان أي من العملاء الذين سبق أن اشتروها، قد عانى من الحساسية تجاه هذه الزبدة.

شكل قرار السحب الزبدة من الأسواق انقساماً بين المعلقين، فبينما اعتبر البعض أن الخطوة تعبر عن اهتمام الوكالة بصحة المستهلكين، سخر عدد كبير من المعلقين معتبرين أنه كان من الأجدر عدم طرحها في السوق من الأساس بدلاً من أحداث ضجة ودعوى بين المستهلكين. وسخر آخر بالقول: "كلنا نعلم أن الزبدة تحتوي على الحليب، ما يعني أنه من الطبيعي أن تحتوي على هذه المادة".

طفلة قد لا تتحدث أو تمشي مرة أخرى بسبب فيروس برد

قالت أم بريطانية إن ابنتها البالغة من العمر ثلاث سنوات، قد لا تمشي أو تتحدث أو تأكل بمفردها مرة أخرى، بسبب تلف دماغى دائم ناجم عن فيروس يشبه نزلات البرد الشائعة. وقالت نومي وول، 29 عاماً، من إسكس، إن ابنتها البالغة من العمر ثلاث سنوات، ديزي راي ريد، "أحبت طعامها" و"أحبت الجري"، ولكن في أبريل-نيسان من هذا العام بدأت فجأة في التقيؤ وكافحت للبقاء مستيقظة، وهو ما اعتقدته نومي في البداية أنه مرض بسيط وقررت الأم ثلاثة أطفال، التي ترعى ديزي بدوام كامل الآن مع شريكها، ماثيو ريد البالغ من العمر 36 عاماً، اصطحاب ابنتها إلى المستشفى بعد أن ظهر عليها ضعف وارتعاش في جانبها الأيسر، لكنهما أرسلتا في البداية إلى المنزل بالمضادات الحيوية، حيث أشبهت الأطباء في التهاب اللوزتين، وفق "إنديبندنت". وبعد أن ساءت حالة ديزي وواجهت صعوبة في العودة وعيها، اتصلت نومي بسيارة إسعاف وتم نقل ابنتها إلى المستشفى مرة أخرى، حيث كشف فحص التصوير المقطعي المحوسب عن إصابته بالتهاب الدماغ - تورم و التهاب في دماغها ناتج عن عدوى - لذلك تم نقلها إلى مستشفى جريت أروموند ستريت للأطفال. وأظهرت المزيد من الاختبارات أن ديزي تعاني من ضعف في جهاز المناعة وأصبحت بفيروس غير محدد، شبهه الأطباء بنزلة برد شائعة، وتم إدخال ديزي في غيبوبة مستحثة ووضعها على أجهزة التنفس الصناعي، وبعد خروجها من المستشفى وقضاء 12 أسبوعاً في مركز إعادة التأهيل، قيل للعائلة إنه لا يوجد ما يضمن أن ديزي ستمشي أو تتحدث أو تأكل بمفردها مرة أخرى، وقيل لوالديها إن هناك احتمالاً كبيراً بأنها لن تتذكر من هم.

كيف يساعد زيت السمك في علاج أمراض الجلد؟

تشير بعض الدراسات إلى أن زيت السمك قد يفيد الذين يعانون من حالات جلدية معينة، على الرغم من عدم موافقة جميع الباحثين.

وتشمل فوائد أحماض أوميغا 3 التي يوفرها زيت السمك لصحة الجلد:

- الحفاظ على التوازن الداخلي.
- تحسين وظيفة الحاجز.
- تشبيط الالتهاب، وخاصة من الأشعة فوق البنفسجية.
- تعزيز التئام الجلد.

وحسب "مديكال نيوز توداي"، يعتقد الباحثون أن هذه الفوائد ترجع إلى الأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة الموجودة في زيت السمك، والتي تشمل حمض إيكوسابتانويك (EPA) وحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA).

يدمج الجسم الأحماض الدهنية الغذائية في أغشية الخلايا. وعندما يكون غشاء الخلية سليماً، يمكن للخلية الاحتفاظ بالماء، ويؤدي هذا إلى ترطيب الخلايا ونعومتها.

وتساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية أيضاً في تقليل إنتاج المركبات الالتهابية التي تساهم في عملية الشيخوخة.

وتحتوي بعض زيوت الأسماك على مغذيات أخرى، مثل فيتامين أ وفيتامين د والسيلينيوم، فيتامين أ هو أحد مضادات الأكسدة المرتبطة بالبروتينول، وهو مكون شائع في منتجات العناية بالبشرة وعلاج لاضطرابات الجلد.



ينجو للمرة الثانية من هجوم قرش!

بعد نجاة من هجوم قرش قبل 11 عاماً، أصر أمريكي على العودة إلى البحر وركوب الأمواج متمسكاً بشغفه لممارسة هوايته المفضلة، لكنه تعرّض مجدداً لاعتداء بان وحسن الحظ نجا من الموت بأعجوبة. وفي التفاصيل، كان كول تاشمان (28 عاماً) يمارس رياضة ركوب الأمواج قبالة شاطئ بانويو في ولاية فلوريدا، والشهر الماضي مع أصدقائه إحياء لذكرى وفاة صديقهم.

لكنه فجأة شعر بتعرضه لعضة مؤلمة وكان نمراً قد أطبق أسنانه على قدميه، على حد وصفه في تصريح نقلت مضمونه صحيفة "إنديبندنت" البريطانية.

وتابع بالقول: "سرعان ما اكتشفت أنني تعرّضت لهجوم من قرش ضخّم طوله حوالي 2.5 متراً يحاول قضم ساقي، ثم صرخت بأعلى صوتي من شدة الألم".

وعلى الفور، سارع أصدقاؤه إلى إنقاذه وإعادته إلى الشاطئ وأجروا له الإسعافات الأولية لوقف النزيف، ثم نقلوه إلى المستشفى راخصين انتظار وصول الطوارئ.



بمشاركة القيادات الفكرية والدينية

نهيان بن مبارك يفتتح منتدى الحوار بين الثقافات والأديان ضمن الأنشطة الدولية للمهرجان الوطني للتسامح والتعايش

سفير النمسا: المنتدى فرصة لحوار إيجابي ومثمر كي يتفهم بعضنا بعضا، بإطلاق مشروعات مبتكرة لتعزيز القيم الإنسانية

قال معالي الشيخ نهيان بن مبارك وزير التسامح والتعايش "إننا في دولة الإمارات التزامنا بإرساء دعائم المجتمع القائمة على التعايش السلمي والتسامح تحت القيادة الحكيمة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، قائدنا يدرك أن التسامح هو السبيل لتعزيز التعاون والتفاهم وبناء جسور التعرف على الآخرين من مختلف الجماعات والثقافات، كما إن التسامح يساعدها في معالجة القضايا البيئية المهمة، وحل النزاعات والخلافات السياسية، كما يؤمن صاحب السمو رئيس الدولة إيماناً راسخاً بأن التسامح والأخوة الإنسانية سيسهمان في تحديد مسؤولياتنا الفردية والجماعية للعمل معاً من أجل رفعة راية السلام، والحفاظ على كرامة الإنسان، وتنمية مجتمعاتنا المحلية والعالمية، وبالنيابة عنا جميعاً، قال صاحب السمو رئيس الدولة "تعتبر دولة الإمارات العربية المتحدة نموذجاً يحتذى به للتعايش بين مختلف الثقافات التي تمثل الملايين من المقيمين على أرضها".

جاء ذلك خلال كلمته الافتتاحية في المنتدى الأول للحوار بين الثقافات والأديان، والذي تنظمه وزارة التسامح والتعايش في الإمارات العربية المتحدة بالتعاون سفارة جمهورية النمسا ضمن فعاليات المهرجان الوطني للتسامح الذي استضافه بيت العائلة الإبراهيمية بأبو ظبي، وحضره سعادة فعراء الصابري مدير عام وزارة التسامح والتعايش، وسعادة السفير كريستوف ثون-هونشتاين نائب وزير للشؤون الثقافية، ووزارة الخارجية النمساوية الذي تناولت كلمته أهمية الحوار الإيجابي بين الدول والشعوب القائم على الاحترام المتبادل، كما حضر اللقاء سعادة إتيان بيرشولد، السفير النمساوي لدى الإمارات، الذي قدم نظرة عامة على العلاقات الثنائية بين الإمارات والنمسا - نظرة عامة على العلاقات الثنائية.

وتحدث بالمنتدى سعادة عبد الله الشحي المدير التنفيذي بالإدارة لبيت العائلة الإبراهيمية عن أهمية مبادرات الحوار ووجهات النظر في الإمارات، فيما قدم سعادة ألكسندر ريفر رئيس وحدة الحوار بين الثقافات والأديان بوزارة الخارجية النمساوية رؤية عامة عن مبادرات الحوار ووجهات النظر في النمسا، كما ضم المنتدى ثلاث جلسات حوارية بين الجانبين الإماراتي والنمساوي تناولت الأولى أهمية التسامح والتكامل الأخلاقي، أما الثانية فتناقشت تعزيز التفاهم والتعاون بين الأديان، تمكن الشباب من خلال المعرفة الرقمية الموجبة للإنسان.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك في بداية كلمته إلى المنتدى "يسعدني أن أرحب بكم جميعاً في المنتدى الذي يعد

في التواصل بين أتباع الديانات المختلفة وعبر الثقافات المختلفة؟ وفي ظل جميع الدعوات من التحالفات والمؤتمرات واللقاءات بين الأديان التي انعقدت على مر السنين، لماذا لا يزال السلام المستدام بعيد المنال؟ وكيف يمكننا استخدام أدوات القرن الحادي والعشرين لبناء علاقات إيجابية بين الناس، وتبديد الأفكار النمطية، وتعزيز طرق جديدة للتفكير؟ وكيف يمكننا تبادل خبرات بلدنا في تمكن الشباب، من الرجال والنساء، ليكونوا مواطنين فاعلين ومسؤولين وواثقين؟

وعبر معاليه عن ثقته بأن مجموعة المتحدثين المتميزين للغاية المشاركة في المنتدى لديهم رؤى وإجابات ثرية حول هذه الأسئلة وغيرها من الأسئلة الماثلة، من خلال الحوار الإيجابي الواعي والنقاشات الهامة التي تضمها جلسات المنتدى، داعياً إياهم إلى مواصلة العمل معاً من أجل عالم يسوده السلام ويضمن التقدم والازدهار للجميع.

واختتم معاليه كلمته قائلاً "أرحب بضيوفنا النمساويين وأعبر عن أمني الكبير وتفاؤلي بأن الإمارات والنمسا ستواصلان العمل معاً لتحسين الظروف الإنسانية وتعزيز تقدم المجتمع الإنساني والعالم، وسنساعد في تشكيل مستقبل أكثر أمناً ومروراً، مستقبلاً متجذراً في التسامح والأخوة الإنسانية، ومبني على روح المجتمع والتعاون الإيجابي". ومن جانبه قال سعادة إتيان بيرشولد، سفير النمسا لدى الإمارات، "تأتي مشاركتنا في هذا الحدث المهم هذا العام، ونحن نحفل بالذكور الخمسين لتأسيس العلاقات الثنائية بين النمسا ودولة الإمارات العربية المتحدة، وقد شهدت تطورات هذه العلاقات إلى شراكة استراتيجية شاملة منذ عام 2021، بهدف تعزيز التعاون بين الشعوب، خاصة الشباب، والتفاهم المتبادل بين المجتمعات، والمشاركة في حوار ثقافي عبر الحدود، ودعم التعاون في البرامج الثقافية المشتركة، وفي مايو الماضي، تم توقيع مذكرة تفاهم لتطوير هذا التعاون في مجالات الحوار بين الثقافات والأديان".

وأضاف "أن النمسا تتمتع بتاريخ طويل في مجال الحوار بين الثقافات والأديان، حيث تعتبر التسامح والقبول المتبادل من الركائز الأساسية للعيش المشترك بسلام، ويعود تاريخ بعض مبادرات الحوار بين الثقافات والأديان في النمسا إلى أكثر من 30 عاماً، كما كانت النمسا، قبل أكثر من قرن، في عام 1912، من أوائل الدول الأوروبية التي اعترفت رسمياً بالسلام ومنحت الوضع القانوني للجانبة الإسلامية، وفي عام 2007، أنشأت وزارة الخارجية النمساوية فريق عمل متخصص في حوار الثقافات والأديان، ومنذ ذلك الحين، تسعى النمسا إلى إشراك المجتمع المدني والقادة الدينيين في مواجهة التحديات العالمية وتعزيز الحوارات الثنائية بين



احتفالاً سنوياً بنموذج بلادنا الفريد في التسامح والتعايش السلمي، وأعبر عن تقديرنا لرسائله الهامة في الاحتفاء بالأخوة الإنسانية وتعزيز التنوع والتعاون بين الأديان". وأوضح معاليه أن من بين الأسباب العديدة التي تؤكد على أهمية هذا المنتدى حول الحوار بين الثقافات والأديان هو تزايد الحاجة إلى السلام العالمي، والتفاهم واحترام ثقافات ومعتقدات الآخرين، فلدنيا قناعة ثابتة بأن العمل معاً والتفكير معاً هما السبيل لتحقيق ما يعدنا به الإبداع البشري لمجتمع عالمي مسالم ومزدهر، مؤكداً "أن وجودنا كإماراتيين ونمساويين هنا معاً يستحق التأمل، حيث نعمل معاً بانسجام وسلام، وبالرغم من اعترافنا باختلافاتنا، فإننا نسعى إلى فهم وتقدير بعضنا البعض كأفراد جمعنا الأخوة الإنسانية بمعناها الشامل، أفراد يتسامحون ويحترمون بعضهم البعض ويفهمون النوايا الطيبة لدى بعضهم البعض، مهما كانت اختلافاتنا الثقافية".

وأشار معاليه إلى أن هذا المنتدى، بعد احتفالاً بالالتزام المشترك بتعزيز العلاقات الثميرة والودية بين الإمارات والنمسا، وأن الثقة التي تجمع بين البلدين على مر السنين ستستمر في تعزيز جهود التعاون في المستقبل، مبرراً عن سعادته كإماراتي بالعمل مع كلب مع الأصدقاء والمزملاء النمساويين.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك "إن هذا المنتدى يؤكد، أن الحوار هو جوهر المجتمعات المتسامحة، وبالنسبة لنا في دولة الإمارات العربية المتحدة، يعد الحوار أحد أهم ملامح نجاحنا كبلد متنوع وشامل وحيوي، يعد مركزاً ثقافياً مزدهراً ومركزاً عالمياً هاماً للتبادل الثقافي، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين على أساس قيم الأخوة الإنسانية

التي تمثل الملايين من المقيمين على أرضها".

جاء ذلك خلال كلمته الافتتاحية في المنتدى الأول للحوار بين الثقافات والأديان، والذي تنظمه وزارة التسامح والتعايش في الإمارات العربية المتحدة بالتعاون سفارة جمهورية النمسا ضمن فعاليات المهرجان الوطني للتسامح الذي استضافه بيت العائلة الإبراهيمية بأبو ظبي، وحضره سعادة فعراء الصابري مدير عام وزارة التسامح والتعايش، وسعادة السفير كريستوف ثون-هونشتاين نائب وزير للشؤون الثقافية، ووزارة الخارجية النمساوية الذي تناولت كلمته أهمية الحوار الإيجابي بين الدول والشعوب القائم على الاحترام المتبادل، كما حضر اللقاء سعادة إتيان بيرشولد، السفير النمساوي لدى الإمارات، الذي قدم نظرة عامة على العلاقات الثنائية بين الإمارات والنمسا - نظرة عامة على العلاقات الثنائية.

وتحدث بالمنتدى سعادة عبد الله الشحي المدير التنفيذي بالإدارة لبيت العائلة الإبراهيمية عن أهمية مبادرات الحوار ووجهات النظر في الإمارات، فيما قدم سعادة ألكسندر ريفر رئيس وحدة الحوار بين الثقافات والأديان بوزارة الخارجية النمساوية رؤية عامة عن مبادرات الحوار ووجهات النظر في النمسا، كما ضم المنتدى ثلاث جلسات حوارية بين الجانبين الإماراتي والنمساوي تناولت الأولى أهمية التسامح والتكامل الأخلاقي، أما الثانية فتناقشت تعزيز التفاهم والتعاون بين الأديان، تمكن الشباب من خلال المعرفة الرقمية الموجبة للإنسان.

وقال معالي الشيخ نهيان بن مبارك في بداية كلمته إلى المنتدى "يسعدني أن أرحب بكم جميعاً في المنتدى الذي يعد

•• أبو ظبي - الفجر

كرّمت 35 فائزاً من 11 دولة

تنفيذية جائزة زايد العالمية للطب التكميلي تتفقد مراكز رأس الخيمة



والثانية 35 فائزاً، منهم 9 فائزين بالدورة الأولى عام 2020 من الإمارات وأمريكا والهند والصين، فيما بلغ عدد الفائزين بالدورة الثانية عام 2022 عدد 26 فائزاً من السعودية ومصر وأمريكا والهند والصين وكندا والنمسا وأوكرانيا وقبرص ومن المقرر الاحتفاء بالفائزين بالدورة الثالثة للجائزة مواكباً لاحتفالات الدولة بعيد الاتحاد في ديسمبر القادم.

وأضافت الهيدان: لقد اتخذت الجائزة شعارها من هذا المنطلق الوطني في المحافظة على نهج العطاء الإنساني في رؤيتها الخمسين عام القادمة " نحو الخمسين ... حياة طبيعية مستدامة". وتشمل الجائزة خمس فئات وتخصصات هي: جائزة الشيخ زايد العالمية في الطب الصيني والإبر الصينية، جائزة الشيخ زايد العالمية في الطب الهندي (الايورفيدا) -

•• رأس الخيمة - الفجر

قامت اللجنة التنفيذية لجائزة الشيخ زايد العالمية للطب التكميلي برئاسة أمينة الهيدان بزيارة تفقدية لعدد من المراكز الصحية برأس الخيمة تعريفهم بالجائزة وضمت اللجنة الدكتور عبد الحميد عبد الحسي المستشار الإعلامي للجائزة والدكتور عبد الرحيم الصابوني المستشار الأكاديمي للجائزة.

وشملت الزيارة مركز الونام الطبي للصحة الشاملة بالبريرات ومنعج عين خت العائلي للسيد عبدالله بن لقيوس الشحي وقالت الهيدان: هذه الجائزة تحمل اسم القائد المؤسس المغفور له الشيخ زايد طيب الله ثراه، الذي أرسى معالم النهضة التنموية في الدولة وعمل على تشجيع العلماء على إعداد البحوث والدراسات العلمية واستثمار في بناء النهضة العلمية وصناعة أجيال المستقبل وتهدف الجائزة إلى تحفيز الإبداع في الطب التكميلي والتقليدي وتكريم العلماء والباحثين والأطباء على إسهاماتهم وإنجازاتهم المتميزة.

كما تأتي هذه الجائزة لتواكب المسيرة التنموية المتسارعة التي تشهدها العاصمة أبوظبي حيث التطور في كل مضمات الاقتصاد والصناعة والتعليم والطب والعلوم والزراعة والسياحة وصولاً إلى علوم الفضاء وذلك في ظل القيادة الرشيدة لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله.

ضمن شراكة مع بنك الصين

كلية الإدارة والاقتصاد بجامعة الإمارات تنظم ورشة عمل حول «القيادة العالمية»

خريجي كلية الإدارة والاقتصاد من خلال برامج التدريب والعمل المشترك، مما يساهم في تأهيل الجيل القادم من قادة الأعمال".

وحول ورشة القيادة العالمية، أوضح عميد كلية الإدارة والاقتصاد "تعتبر هذه الورشة جزءاً من جهودنا المستمرة لتعزيز التواصل مع المؤسسات المحلية والدولية، وتوفير منصة للمشاركين لاستكشاف استراتيجيات القيادة الفعالة التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة ودفع عجلة التنمية الاقتصادية".

يجدر بالذكر أن "ورشة القيادة العالمية" تأتي ضمن الشراكة بين الجهتين، حيث تهدف إلى تسليط الضوء على التوجهات الحديثة في القيادة على مستوى عالمي، كما ركزت على كيفية مواجهة التحديات السياسية والاقتصادية والثقافية من خلال تعزيز التعاون والعمل الجماعي.

•• العين - الفجر

يهدف تعزيز التعاون بين القطاع الأكاديمي والصناعي، نظمت كلية الإدارة والاقتصاد في جامعة الإمارات ورشة عمل بعنوان "القيادة العالمية" بالتعاون مع بنك الصين فرع دبي، حيث تهدف هذه الشراكة إلى تطوير رأس المال البشري وتعزيز التعاون البحثي بين الجانبين، حيث حضر الحدث عدد من المسؤولين والخبراء الصناعيين من بنك الصين.

وأشار الأستاذ الدكتور محمد ماضي - عميد كلية الإدارة والاقتصاد - "نحن فخورون بإطلاق هذه الشراكة الاستراتيجية مع بنك الصين في دبي، والتي تركز على تعزيز التعاون بين المؤسسات الأكاديمية والصناعية وتطوير مهارات رأس المال البشري لدى الطرفين، حيث نسعى مع بنك الصين إلى دعم



منوعات الفكر

23



لون فمك قد يشير إلى حالات صحية مقلقة

أفاد خبراء بأن لون الفم قد يكون مؤشرا صارخا على صحتنا، لذلك، ينصح بضرورة فحص الجزء الداخلي من فمك بانتظام، بحثا عن أي تغيرات غير عادية في اللون.

ويقول المتخصصون الطبيون في Healthline إن التغييرات الملحوظة يمكن أن تشير إلى مشاكل صحية كاملة. وهذا يشمل الالتهاب الفموي، وهو عدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي ويمكن أن تسبب في ظهور تقرحات صفراء على سقف الفم.

وأوضحت إيلشا لوكيت، أخصائية التغذية والصحة: "معظم أسباب اصفرار سقف الفم ليست خطيرة، ومع ذلك، فإن بعض الأسباب تتطلب رعاية طبية، مثل اليرقان، وبعض الالتهابات، وسرطان الفم". ومن المهم استشارة طبيب عام إذا كنت قلقا بشأن تغير اللون داخل فمك.

وهناك بعض العلامات المنذرة التي يجب الانتباه إليها والتي قد تشير إلى مشكلة أكثر خطورة.

على سبيل المثال، تشير الإلشا إلى أن الحنك الأصفر المصحوب ببقع بيضاء أو رمادية قد يكون سبب الصداف (أو الطلوان).

وتتطور هذه الحالة عادة من تهيج داخل الفم، ويتعرض المصابون بها لخطر متزايد للإصابة بسرطان الفم في وقت لاحق. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من التهاب الحلق مع سقف أصفر في فمك، فقد يشير ذلك إلى مشكلة بكتيرية.

وفي الواقع، يمكن علاج التهاب الحلق والتهاب البلعوم غالبا بالمضادات الحيوية.

ويرتبط اللون الأصفر عادة بسوء نظافة الفم وتعاظمي التبغ، وتوضيح إيلشا: "يمكن تحسين نظافة الفم من خلال تنظيف الأسنان بالفرشاة، واستخدام خيط تنظيف الأسنان، وزيارة طبيب الأسنان بانتظام، وتجنب منتجات التبغ وتجنب منتجات غسول الفم التي تحتوي على عوامل مؤكسدة".

وبصرف النظر عن هذا، يقترح الخبراء أيضا مراقبة لون اللسان لأن هذا يمكن أن يكشف أيضا الكثير عن الصحة. على سبيل المثال، يمكن أن يشير اللسان الأحمر للغاية في بعض الأحيان إلى الحمى أو حالة التهابية، في حين أن اللسان ذو الطبقة البيضاء السمكية قد يشير إلى عدوى فطرية مثل مرض القلاع الفموي. وأيضا، يمكن أن يكون اللسان الأملس اللاص علامة على نقص التغذية، وخاصة فيتامين بي 12 أو الحديد.



كشفت دراسة جديدة نشرت في دورية "Molecular Psychiatry" عن تأثير عميق لاستخدام القنب، وخاصة الأنواع عالية القوة، على الحمض النووي. وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تشير إلى أن استخدام القنب يترك بصمة مميزة لا تزول على الحمض النووي، مما يوفر رؤى قيمة حول التأثير البيولوجي لاستخدام القنب. وعرفت الدراسة القنب عالي القوة بأنه يحتوي على نسبة 10% أو أكثر من مادة "دلتا-9-تتراهيدروكانابينول"، وهي المادة الكيميائية الرئيسية المسؤولة عن التأثيرات النفسانية للماريجوانا، إذ تتفاعل مع مستقبلات في الدماغ والجسم.

مواد تتفاعل مع مستقبلات في الدماغ والجسم

تعاطي القنب يترك «بصمة لا تزول» على الحمض النووي



أبدا، كما حقق الباحثون في تأثير الاستخدام الحالي للقنب، بما في ذلك التردد والقوة، على الحمض النووي لإجمالي 682 مشاركا. وأظهر التحليل أن المستخدمين المتكررين للقنب عالي الفعالية لديهم تغييرات في الجينات المتعلقة بالجهاز المناعي، وخاصة جين CAVIN1، والذي يمكن أن يؤثر على الطاقة والاستجابة المناعية. وأكدت المؤلفات المشاركة في الدراسة "إيما ديمبستر" على أن الاستخدام المتكرر للقنب عالي الفعالية يترك بصمة واضحة على الحمض النووي، خاصة في الجينات المسؤولة عن الطاقة والمناعة، قائلة إن النتائج "فتحت نافذة جديدة لفهم الآليات البيولوجية وراء تأثير القنب على الصحة، إذ تكشف عن تغييرات جينية مستمرة، وهو أمر يساهم في فهمنا لكيفية تأثير القنب على الصحة العقلية عبر مسارات بيولوجية معقدة".

الطاقة والاستجابة المناعية
أجرى الفريق تحليلات معقدة لثقل الحمض النووي عبر الجينوم البشري بأكمله، باستخدام عينات دم من كل من الأشخاص الذين عانوا من الذهان في أول نوبة، وأولئك الذين لم يعانون من تجربة ذهانية



الدهان، وتثير هذه النتائج تساؤلات بشأن مدى خطورة القنب عالي الفعالية على الأشخاص الذين يستخدمونه لأغراض ترفيهية أو طبية. وتقول المؤلفات الرئيسية للدراسة "مارتا دي فورتى"، وهي أستاذة علم الأدوية والجينات والذهان في معهد الطب النفسي وعلم النفس والأعصاب في "كينجز كوليدج" بلندن، إنه ومع تزايد انتشار استخدام القنب وتوافر أنواع عالية الفعالية منه، تزداد الحاجة إلى فهم تأثيراته البيولوجية، خاصة على الصحة العقلية. والدراسة هي الأولى التي تظهر أن القنب عالي الفعالية يترك توقيعا فريداً على الحمض النووي يتعلق بالجهاز المناعي وإنتاج الطاقة. وتعتبر "دي فورتى" إلى أن الأبحاث المستقبلية تحتاج إلى استكشاف ما إذا كان توقيع الحمض النووي للاستخدام الحالي للقنب، وخاصة الأنواع عالية الفعالية، يمكن أن يساعد في تحديد المستخدمين



6 طرق سهلة لتعزيز مستويات الطاقة لدينا بشكل طبيعي

كشف فريق من خبراء الصحة عن سبع طرق بسيطة لتعزيز مستويات الطاقة لدينا بشكل طبيعي، دون الاعتماد على الكافيين.

واستشارت مجلة My Weekly العديد من المتخصصين في مجال الصحة للكشف عن هذه الخطوات العملية التي يمكن الالتزام بها بسهولة لتحسين مستويات الطاقة لديك طوال اليوم، بغض النظر عن السبب الكامن وراء التعب، بما في ذلك قلة النوم.



وأوصى الدكتور فوستر أيضا بممارسة التمارين الرياضية التي ترفع معدل ضربات القلب وتجعلك تلهث لضمان أكبر قدر من الفوائد.

5. تخلص من الفوضى

قالت عالمة النفس الدكتورة ميغ أروول إن الفوضى يمكن أن تؤدي إلى "إجهاد هائل". ومع ذلك، من المهم التنظيف على مراحل بدلا من القيام بذلك مرة واحدة لأن هذا سيجعل المهمة تبدو أكثر قابلية للإنجاز.

6. توقف عن استعمال الهاتف

قال العلماء إن هواتفنا يمكن أن تؤثر على إنتاج الجسم للميلاتونين، ما يعني أنها يمكن أن تؤثر على نومنا. ويجدر بك أخذ فترات راحة من هاتفك، وقراءة كتاب بدلا من ذلك.

أخصائية التغذية في A. Vogel. ومن المفيد أن يكون الماء قريبا منك دائما كي لا تتغافل عن شربه. ويوصي الخبراء بمراقبة وتيرة التبول ولون البول الذي قد يعني أنك تعاني من الجفاف إذا كان داكنا.

3. القرارات

يقول علماء النفس عندما نواجه مشاكل في اتخاذ القرار، فقد يثقل ذلك كاهلنا، ما يعني أننا قد نعاني أيضا من "إجهاد القرار" ونشعر بالتعب بشكل متزايد. ومعالجة هذا، يمكنك إنشاء روتين يحد من عدد القرارات اليومية التي يتعين عليك اتخاذها.

4. المشي

يجب عليك المشي كل يوم، ما سيساعدك على الشعور بمزيد من اليقظة ويسمح لك بالنوم بشكل أفضل.

1. فكر في السرعات الحرارية اليومية
اقترح الدكتور جيف فوستر، المدير الطبي في h3health.co.uk.

3. اختيار أطعمة مثل العصيدة أو البيض في الصباح قبل الاستمتاع بغداء مليء بالألياف والدهون الجيدة والبروتين، مثل الدجاج أو الحساء.

2. اشرب الماء

قد يبدو الأمر بديهيا، لكن عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يستنزف طاقتك، حيث يقدر الأطباء أن ذلك مرتبط بنسبة 12% من حالات التعب، وفقا لإيما ثورنتون.



«جمعية الناشرين الإماراتيين» تستعرض دورها في تمكين الناشر الإماراتي والنهوض بصناعة النشر خلال «الشارقة الدولي للكتاب»

..الشارقة-الضجر:

شهد جناح «جمعية الناشرين الإماراتيين» في النسخة الثالثة والأربعين من معرض الشارقة الدولي للكتاب ٢٠٢٤ زيارة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، حيث كان في استقبال سموه سعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي للجمعية. واستمع سموه إلى شرح حول أنشطة الجمعية وجهودها في تطوير صناعة النشر محلياً وإقليمياً.

عمل قدمها الأستاذ تامر سعيد، مدير وكالة الشارقة الدولية للحقوق الأدبية، تم تسليط الضوء خلالها على دور الوكالة في حماية حقوق الناشرين والمؤلفين في الترجمة والنشر، وتنظيم عمليات بيع هذه الحقوق، فضلاً عن مساهماتها في دعم وتحفيز سوق النشر العربي، وإيصال المحتوى الثقافي العربي مختلف ثقافات العالم.

وقبيل انطلاق معرض الشارقة الدولي للكتاب، كانت جمعية الناشرين الإماراتيين قد نظمت في الخامس من نوفمبر الجاري لقاءً بين الاتحاد الدولي للناشرين واتحاد الناشرين العرب بحضور كاريني باسنا، رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، وعبدالله الكعبي، رئيس مجلس إدارة جمعية الناشرين الإماراتيين. وهدف الاجتماع إلى مناقشة قضايا النشر العربي، وتوطيد جسور التعاون وتبادل الخبرات بين الجانبين بغية الارتقاء بصناعة النشر وضمان استدامتها.

بما يدعم الاقتصاد الإبداعي في الدولة. كما تعمل على توحيد الجهود مع جميع العنيتين وتقديم الخبرات اللازمة من أجل ردف الكتاب ورواد الأعمال في القطاع ورفع كفاءة إنتاجهم، فضلاً عن الارتقاء بالمحتوى العربي؛ وهو ما يتناغم مع رؤية الجمعية المتمثلة في تعزيز مساهمة قطاع النشر في مسيرة التنمية الثقافية والاجتماعية، والاقتصادية في دولة الإمارات.

وضمن فعاليات المعرض تم عقد جلسة نقاشية بعنوان "أثر جمعية الناشرين الإماراتيين على دعم حركة النشر الثقافي" بإدارة عبدالله الخاجة، الباحث في تريندز، ناقش خلالها سعادة راشد الكوس مع سلطان ماجد العلي، نائب رئيس قطاع تريندز - دبي، ومدير إدارة الباروميتر العالمي، نتائج الدراسة التي تم إجرائها والأفاق المستقبلية لقطاع النشر في دولة الإمارات في ظل الدور الفاعل الذي تلعبه الجمعية.

في الإطار ذاته، نظمت الجمعية ورشة وأطلع سعادة راشد الكوس صاحب السمو حاكم الشارقة على دراسة أعدتها الجمعية بالتعاون مع مركز «تريندز» للبحوث والاستشارات، بهدف استكشاف تأثير جمعية الناشرين الإماراتيين على صناعة النشر في دولة الإمارات العربية المتحدة المؤسسة والرئيسة الفخرية للجمعية، والتحديات والفرص الرئيسية التي يواجهها قطاع النشر الإماراتي، والتوصيات المقترحة لتعزيز صناعة النشر في الدولة.

وأكد سعادة الكوس التزام الجمعية بدعم وتمكين الناشر الإماراتي وترسيخ المناخ الملائم لنمو وازدهار صناعة الكتاب في دولة الإمارات. وقال: «بوصفها الجهة المنظمة والممكنة لقطاع النشر في دولة الإمارات العربية المتحدة، وبرؤية وتوجيهات الشخبة بدور بنت سلطان القاسمي، تكرس جمعية الناشرين الإماراتيين إمكانياتها لتعزيز قوة وتميز هذا القطاع، ورعاية نموه واستدامته»



26

ناشرون يشيدون بمعرض الشارقة الدولي للكتاب 43



الورقي، وذكر أن العالم خرج بحاصنية أن الكتاب الرقمي أصبح أكثر مبيعا، لكن سرعان ما عادت الاحصائيات لتصاحبها الحقيقي بأن الكتاب الورقي زادت نسبة مبيعاتها والكتب في زيادة والمعارض تزداد في الوطن العربي، وثنائي باتحاد الناشرين بتنظيم دورة تدريبية للناشرين وما هي الإجراءات التي تسهم في إصدار منتج جيد من الضروري مراجعة لغوية وتدقيق الوحدة العربية لبنان، تعود مشاركتنا في معرض الشارقة الدولي للكتاب إلى تأسيس المعرض من ٤٣ عاماً، فهو في تطور دائم حتى صار من أضخم المعارض العالمية، والجديد هذا العام ولظروف المنطقة أصدر صاحب السمو حاكم الشارقة أمراً بإيلاء الناشرين من الدول المتضررة (لبنان - سوريا



منذ عام ٢٠١٣ ولم ينقطع عن المشاركة بكتبه التي تعد أكثر مبيعا، وأهم ما يسعد الكاتب هو تفاعل القراء والإقبال على اقتناء الكتاب من المواطنين والقيمين

يقول محمود عبد النبي صاحب دار أبيبيدي للنشر والتوزيع عضو مجلس إدارة اتحاد الناشرين المصريين، أن مشاركته في معرض الشارقة الدولي للكتاب بمنشورات أبيبيدي للنشر تعتبر المشاركة السادسة، والفرق كبير منذ أول مشاركة اليوم، حيث أن المعرض يتسع كل عام بعد المشاركات، فكان بالسابق أربع قاعات فقط وأصبح اليوم ٧ وتأثيره في العالم الآن أقوى، فضلا عن وجود المؤتمرات على هامش المعرض ومؤتمر الناشرين والورش الخاصة بالناشرين، وأصبح مسار أفضل وأقوى بالنسبة لعالم الكتاب والناشرين، وأشار إلى أن عدم اندثار الكتاب



العلمي والبوليسي، فعلى يقين من استمرار الكتاب الورقي، وأسست هذه الدار لأتمكن من نشر مؤلفاتي لعدم وجود دور نشر منتشرة فذ ذاك الوقت فضلا عن استقطاب الشباب الجديد من الكتاب

يقول الكاتب حزام بن راشد من السعودية، أشاء توقيع روايته الجديدة بعنوان (الحجرة الغامضة) وقد رقم ١١ من بين مؤلفاته، حيث أن بعض رواياته تحولت لمسلسلات، وأشاد بمعرض الشارقة الدولي للكتاب مشيراً إلى حسن التنظيم وكثرة دور النشر من جميع أنحاء العالم وأن تكون ضيف الشرف دولة عربية هي المملكة المغربية فهذا يحسب لها، كما أن هناك حفاوة في الاستقبال وتقديم الكتاب والمهتمين بالثقافة بصورة تليق بهم وبمكانة والمعرض، فصار معرض الشارقة يشار إليه بالبنان، وأوضح



انتشرت الكتب الرقمية فلم يندثر الكتاب الورقي

وأكد عبد الوهاب الرفاعي، صاحب دار نون للنشر والتوزيع الكويت، الدار تشارك في معرض الشارقة الدولي للكتاب من ٢٠١٢، ومشاركة اليوم تختلف عن المشاركة من هذا الزمن، ففي تطور مستمر، والوضع مختلف الآن لوجود دور نشر شبابية ساهمت في تغيير معالم معارض الكتاب على مستوى الوطن العربي، فكل معرض به فعاليات ومفاجآت كبيرة من أجل أدب الخيال العلمي والرعب وغيره من المشاركات، وعن الكتاب الورقي يقول، من وجهة نظري الكتاب الورقي لم يندثر لاقتنائه والدليل الوجود الكبير لزوار ورواد المعرض، بالإضافة لكوفي مؤلف وكاتب أصدرت ٢٩ كتاباً بين الرواية والقصص القصيرة والعلمية، منها الخيال



تقول بهيرة أبو الفتوح مدير دار نشر هلا للنشر والتوزيع، بدأت مشاركتنا في معرض الشارقة الدولي للكتاب من ٣٥ عاماً، منذ كانت المشاركة في خيمة، وعلمت من الوالدة صاحبة الدار أن جميع الكتب التي عرضت في أول مشاركة تم بيعها كلها، ربما هذا يرجع إلى عدم وجود دور نشر كثيرة وكان الإقبال كبير جداً مقبلاً لهذا الوقت، وأشارت إلى أن المعرض اليوم أفضل بكثير من حيث الشكل والمضمون وتوفير الخدمات، فضلا عن تقديم المعرض مؤتمر الناشرين قبل المعرض حيث حالياً في يتم في معرض الشارقة للكتاب

أما عن الكتاب الورقي أفادت بهيرة أبو الفتوح، بأن الاحصائيات تقول إن الثقافة عند العرب مرتبطة بالكتاب الورقي لوجود مكتبة في البيت وتعتبر ديكور في أساسي جزء من حياتنا، ومهما

..الشارقة: أسامة عبد المقصود

إذا كان الكتاب هو العنصر الأساسي في منظومة المعارض الدولية للكتاب، فهناك من يحاولون الفكرة والكلمات إلى مطبوعات ونشر وعرض على الجمهور المهتم بالأدب والعلوم المختلفة، ولأن معارض الكتاب على مستوى العالم في احتياج لدور النشر التي تقوم بعملية ترويج المؤلفات ونشرها وعرضها بشكل كبير، فالناشرون هم همزة الوصل الحقيقية لعملية توصيل الكاتب والمؤلف للجمهور من خلال المشاركة في المعارض المنتشرة في المنطقة العربية، ومن هذا المنطلق أجرت جريدة (الضجر) لقاء مع عدد من الناشرين ورأيهم في معرض الشارقة الدولي للكتاب ومصير الكتاب الورقي في المستقبل

مؤسسة العويس تطرح للنقاش الرواية الإماراتية بعيون النقاد والمبدعين على مائدة البحث في معرض الشارقة للكتاب

ما ينتجه أفراد المجتمع إبداعياً وبالتخصيص هنا.. حيث نذهب إلى ما ينتجه أولئك الأفراد في فن الرواية وكيف تتفاعل مجتمعاتهم مع ذلك؟ «بدرت شهادتها في ذلك عنوان لآفة» الرواية والمجتمع وصخرة سيزيف الأبدية. تأمل في واقع الرواية في الخليج والإمارات وتفاعلها مع المجتمع منذ التأسيس وحتى اليوم، وكانت الندوة مفتاح حوار وأسئلة غنية أعطت المزيد من القيمة على هذه الندوة التي سَطَّع أوراقها في كتيب يعود بالفائدة على الدارسين والمهتمين.

نوعاً، وكنت على ثقة بأن كل ما كتبه في دفاتري السرية لا يعني العالم، بل لي وحدي. كنت أقرأ الأدب، وأعيد قراءة النصوص الأدبية مرات، بصوت وبهمس وفي قلبي وكان النص سرّ خطير، كنت أقرأ بشتي الطرق لأصنع مني فائدة مؤهلة للكتاب...«واختتمت الندوة مع الروائية صالحة عبيد حسن بشهادة جاء فيها السؤال الأبرز: «هل تختلف سلطة المجتمع وما تستطيع أن تفرضه تلك السلطة على عموم أفرادها وفنائه، وكيف تتصرف تلك السلطة لتذهب إلى كافة

السؤال عن واقع العلاقة بين نشأة الرواية الإماراتية والسياسات السوسيوثقافية والبيئة الاجتماعية والاقتصادية والخاصة لها آنذاك، وعلاقة كل من نظام التعليم وطبيعة المجتمع الطبقي ووسائل الإنتاج التي سمحت أو عرقلت ظهور الرواية، وفي ورقته تعرض الدكتور شكري المبخوت إلى الترابط بين البحث عن الهوية الفردية والسعي على بناء الهوية الجماعية في نموذجين من الرواية الإماراتية: «يوميات روز» تريم الكمالي حيث تمتزج المعاناة الفردية في واقع اجتماعي وقيمي مكبل مع بوادر تحول اجتماعي عبرت عنه البطلة بروح التمرد والتوق إلى التجاوز. رواية ميسون صفر «في فمي لؤلؤة» يعودتها إلى حياة الفواصين المخبوتين قبل اكتشاف النفط وما أجز عنه من تفكك لعالم قديم وولادة عالم جديد مختلف.



وقالت الروائية ريم الكمالي في شهادتها، بدأت بكتابة الرسائل أبداً نفسي بها، وأجيب عنى، وأشكر طريح في رسالة أخرى، خلال تلك المرحلة الابتدائية، حين كنت أكتب عن الآخرين خيالاً بالتمارين في كتابة، نعم كنت أكتب، فما هي الكتابة يا ترى؟ ولماذا أكتب، وعمن أكتب؟ ولمن؟ وكيف تخرج مني رسائل مطولة إلى مجهولين ومعروفين. كانت مجرد كتابات لا تلبى شيئاً سوى ما في خيالي، نعم أكتب، ولكن عن أي هدف أبحث في الكتابة؟ ولبن على إطلاق العنان؟ ومتى؟ كانت رغبتني بالكتابة شديدة، دون أن أعرف

هو يدي على عالم الرواية الإماراتية منذ نشأتها وحتى يومنا الحاضر مروراً بأبرز الأسماء التي ساهمت في تطورها، مركزاً على بعض الأسئلة مثل: «السؤال عن واقع الرواية الإماراتية منذ نشأتها على يدي راندها راشد عبد الله النعيمي في روايته (شاهدنة) التي افتتحت مسيرة الرواية الإماراتية والموقع الذي تحلته على مستوى الفن والتاريخ،» السؤال عن موقع الرواية الإماراتية في عقودها الأولى بين الرواية الخليجية عامة.

يوميدي على عالم الرواية الإماراتية منذ نشأتها وحتى يومنا الحاضر مروراً بأبرز الأسماء التي ساهمت في تطورها، مركزاً على بعض الأسئلة مثل: «السؤال عن واقع الرواية الإماراتية منذ نشأتها على يدي راندها راشد عبد الله النعيمي في روايته (شاهدنة) التي افتتحت مسيرة الرواية الإماراتية والموقع الذي تحلته على مستوى الفن والتاريخ،» السؤال عن موقع الرواية الإماراتية في عقودها الأولى بين الرواية الخليجية عامة.



نظمت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مساء يوم الأربعاء 12 نوفمبر 2024 ندوة بعنوان «الرواية الإماراتية منذ التأسيس وحتى اليوم» وذلك في معرض الشارقة الدولي للكتاب شارك فيها كل من الدكتور شكري المبخوت والدكتور صالح هويدي والروائيات صالحة عبيد حسن وريم الكمالي وأدارها الناقد إسلام أبو شكير. وقد طاف الدكتور صالح

..الشارقة-الضجر

منوعات

الفكر

27

تشارك الفنانة درة، في الدورة المقبلة من مهرجان القاهرة السينمائي الدولي، من خلال فيلمها الوثائقي الجديد "وين صرنا"، الذي يُعد أولى تجاربها في عالم الإخراج والانتاج، حيث سينافس في مسابقة آفاق السينما العربية. وقالت درة، خلال هذا الحوار إنها تهوى الإخراج منذ زمن بعيد، وكانت تطمح لدراسته أكاديمياً حتى تتمكن من تقديم أعمال احترافية، بما يتوافق مع رؤيتها الفنية، إلا أن دخولها عالم التمثيل وانشغالها به، أبعدها عن حلمها القديم، طيلة هذه السنوات.

تهوى الإخراج منذ زمن بعيد، وكانت تطمح لدراسته أكاديمياً

درة: "وين صرنا" يتناول القضية الفلسطينية بشكل جديد ومختلف

وأوضحت أنها قررت العودة إلى ذلك الحلم وتحقيقه، من خلال فيلم "وين صرنا"، قائلة: "تحمست لهذا المشروع، كونه يتناول القضية الفلسطينية بشكل جديد ومختلف". وأرجعت أسباب خوضها تجربة الإنتاج لأول مرة من خلال الفيلم، إلى أن الأمر جاء بالصدفة البحتة، ولم تكن تفكر في ذلك إطلاقاً، لكن قررت إنتاج المشروع لأنه غير مربح، واستشعرت أنني سأواجه صعوبة في وجود جهة إنتاج تتحمس له، وحال العثور على منتج، قد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً، وربما تكون هناك تدخلات في تفاصيله التي تتعارض مع رؤيتي له، لذا قررت إنتاجه من مالي الخاص، واعتبرته عملاً إنسانياً". وتذكر أحداث الفيلم، حول "فادين" امرأة شابة من غزة، وصلت إلى مصر بعد 3 أشهر من الحرب، برفقة ابنتيها الرضيعتين، اللتين أنجبتهما قبل الحرب ببضعة أشهر بعد معاناة 5 سنوات، وتنتظر زوجها الذي لم يتمكن من الانضمام إليها إلا بعد شهرين.

وأوضحت أنها قررت العودة إلى ذلك الحلم وتحقيقه، من خلال فيلم "وين صرنا"، قائلة: "تحمست لهذا المشروع، كونه يتناول القضية الفلسطينية بشكل جديد ومختلف". وأرجعت أسباب خوضها تجربة الإنتاج لأول مرة من خلال الفيلم، إلى أن الأمر جاء بالصدفة البحتة، ولم تكن تفكر في ذلك إطلاقاً، لكن قررت إنتاج المشروع لأنه غير مربح، واستشعرت أنني سأواجه صعوبة في وجود جهة إنتاج تتحمس له، وحال العثور على منتج، قد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً، وربما تكون هناك تدخلات في تفاصيله التي تتعارض مع رؤيتي له، لذا قررت إنتاجه من مالي الخاص، واعتبرته عملاً إنسانياً". وتذكر أحداث الفيلم، حول "فادين" امرأة شابة من غزة، وصلت إلى مصر بعد 3 أشهر من الحرب، برفقة ابنتيها الرضيعتين، اللتين أنجبتهما قبل الحرب ببضعة أشهر بعد معاناة 5 سنوات، وتنتظر زوجها الذي لم يتمكن من الانضمام إليها إلا بعد شهرين.

رسائل متنوعة

وكشفت درة، عن الأسباب التي دفعها لاختيار القضية الفلسطينية لتكون محور أولى أفلامها الإخراجية، قائلة إن: "الفيلم يتناول رسائل عدة، أطمح وصولها للجمهور، خصوصاً في الوقت الراهن، وما يشهده قطاع غزة منذ أحداث 7 أكتوبر، كما أنني تربيت على تلك القضية منذ طفولتي". ورات أنه "رغم الأعمال الفنية التي تناولت القضية الفلسطينية على مدار العقود الماضية، إلا أن ذلك غير كاف، لأن الشعب هناك لازال يعاني من احتلال أرضه، وسلب حقوقه"، موضحة أن "الفيلم يرصد تلك المعاناة لكن بشكل مختلف تماماً، فهو ليس عن شهداء الحرب، وإنما عن الأحياء وتأثير الحرب على حياتهم في كل شيء".

وأكدت درة، أنها واجهت صعوبات عدة، لاسيما وأنه تجربة جديدة عليها تماماً، وينتمي إلى الأعمال الوثائقية وليست الروائية، إذ يعتمد على آليات أخرى في تنفيذها، ويسعى لتقديم حقائق معينة، كما أن المشاركين في الفيلم ليس لديهم خبرات في مجال التمثيل. وأضافت "رغم كل هذه الصعوبات، إلا أنه كان بداخلي

صعوبات

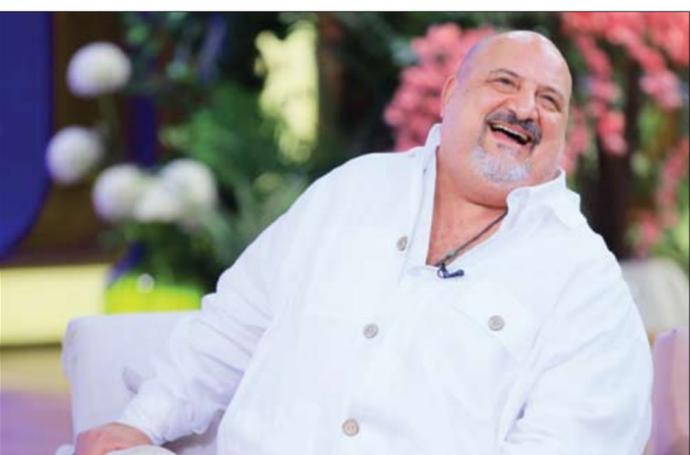
وأكدت درة، أنها واجهت صعوبات عدة، لاسيما وأنه تجربة جديدة عليها تماماً، وينتمي إلى الأعمال الوثائقية وليست الروائية، إذ يعتمد على آليات أخرى في تنفيذها، ويسعى لتقديم حقائق معينة، كما أن المشاركين في الفيلم ليس لديهم خبرات في مجال التمثيل. وأضافت "رغم كل هذه الصعوبات، إلا أنه كان بداخلي



خالد الصاوي ينتظر عرض 4 أفلام أبرزها «الدشاش» و«سيكو سيكو»

يعيش النجم خالد الصاوي انتعاشاً سينمائياً خلال الفترة المقبلة، فقد وقع خلال الفترة الماضية تعاقدات مع 4 أفلام بعضها انطلق تصويرها وينتظر عرضها بالسينمات وبعضها ينتظر موعد انطلاق التصوير بعد الانتهاء من الديكورات الخاصة بالعمل. خالد الصاوي يتعاون خلال الأربعة أفلام مع كبار النجوم فيشارك النجم محمد سعد في فيلم "الدشاش"، ويتعاون مع نسرين طافش وعمرو عبد الجليل في فيلم "المصيف"، كما يتعاون مع النجمان الشابان عصام عمر وطله دسوقي في فيلم "سيكو سيكو"، وينتظر عرض فيلم "أصل الحكاية" الذي تم تأجيل طرحه بالسينمات أكثر من مرة. فيلم سيكو سيكو بطولة عصام عمر، طله دسوقي، علي صبحي، خالد الصاوي، تارا عماد، ديانا هشام، أحمد عبد الحميد وعدد آخر من الفنانين، والفيلم

تأليف محمد الدباج وإخراج عمر المهندس وإنتاج شركة film and united studios square، وتدور أحداثه في إطار كوميدي ومقرر عرضه نهاية العام الجاري 2024. فيلم "الدشاش" من تأليف جوزيف فوزي وإخراج سامح عبد العزيز ويجمع زينة ومحمد سعد بعد 16 سنة منذ تقديمها فيلم "بوشكاش" الذي تم عرضه في السينمات عام 2008، والفيلم يشارك في بطولته باسم سمر، نسرين طافش، نسرين أمين، خالد الصاوي، مصطفى أبو سريع، محمد جمعه، وليد فواز، رشوان توفيق، محمد يوسف أوزو، وعدد آخر من الفنانين،



ثراء جبيل تشارك في مسلسل «لام شمسية» رمضان 2025 وتستعد لعمل آخر

كشفت الفنانة ثراء جبيل عن تعاقدتها على المشاركة في بطولة مسلسل "لام شمسية" للنجمة أمينة خليل والمقرر عرضه في شهر رمضان 2025، وقالت لـ "اليوم السابع" إنها تستعد لبدء تصويرها في العمل خلال شهر نوفمبر المقبل مباشرة، مشيرة إلى أنها تحمست للمسلسل ولدورها بسبب الموضوع الذي تتم مناقشته. مسلسل "لام شمسية" تأليف مريم نعوم وإخراج كريم الشناوي وإنتاج شركة ميديا هب - سعدي وجوه، و بطولة أمينة خليل، محمد شاهين، يسرا اللوزي، ثراء جبيل، وجاى التعاقد مع باقي الفنانين المشاركين في البطولة تمهيداً لبدء التصوير قريباً، ويناقش العمل قضية مهمة شغلت الرأي العام في السنوات الماضية، ألا وهي التعدي على الأطفال، حيث يتم طرح القضية في

إطار اجتماعي توعوي. وأكدت ثراء جبيل أنها تتواجد في دراما رمضان المقبل 2025، بمسلسل آخر بجانب "لام شمسية"، سيتم إطلاق تصويره الأسبوع المقبل مباشرة، لافتة أنها تنتظر عرض مسلسل إقامة جبرية مع النجمة هنا الزاهد والمقرر إنطلاقه على منصة Watch it خلال شهر ديسمبر المقبل، حيث تجسد ثراء خلال أحداث العمل شخصية صديقة هنا الزاهد المقربة "الأنتم" كما تمتلك مركزاً لتربية الكلاب مسلسل إقامة جبرية بطولة هنا الزاهد، محمد الشرنوبلي، صابرين، محمود البزاوي، ثراء جبيل، حازم إيهال، عابدة رياض، لطيفة أحمد، وعدد آخر من الفنانين وضيف الشرف أحمد حاتم، ومن تأليف أحمد عادل وإخراج أحمد سمير فراج، وتدور أحداثه، حول هنا الزاهد فتاة تعمل صيدلانية وتعاني من اضطرابات نفسية، وتعالجها صابرين التي تجسد دور طبيبة نفسية، وهي في نفس الوقت والدة محمد الشرنوبلي. وفي سياق متصل انتهت ثراء جبيل من تصوير معظم مشاهدتها في مسلسل "كل سنة مرة" مع أحمد داود والمكون من 10 حلقات، حيث ينتهي لها يوم واحد فقط وتودع العمل بالكامل، وتجسد خلال العمل شخصية "هاجر" التي تعمل مذيعة راديو وتتعرف إلى أحمد داود وتتشأ بينهما علاقة عاطفية، والعمل يشارك في بطولته أحمد بدير، محمد محمود، مراد مكرم، فرح يوسف وإخراج يحيى إسماعيل.



الفكر

اختصاصية تجميل تدحض بعض الأوهام عن حب الشباب

الأضرار الجلدية.

الأسطورة الثالثة - استخدام مستحضرات التجميل يسبب حب الشباب.

تشير الخبيرة، إلى أنه بسبب هذه الأسطورة يتجنب الكثيرون استخدام مستحضرات التجميل، ما يؤدي إلى انزعاج نفسي وخاصة النساء والفتيات المراهقات لأنه من الأفضل استخدام وسائل إخفاء حب الشباب فتجنبها لن يحسن حالة الجلد.

الأسطورة الرابعة - يخفي حب الشباب بعد ولادة أول طفل. وفقاً للخبير حب الشباب لا علاقة له أبداً بوظيفة الإنجاب. وإن ما يدحض هذه الأسطورة هو «حب الشباب المتأخر» لدى النساء بعد عمر 25 عاماً. أي أن الحمل والإنجاب لا علاقة لهما بحب الشباب.

دحضت الدكتورة إيرينا مارتشنيكو اختصاصية الأمراض الجلدية والتناسلية والتجميل بعض الأساطير المنتشرة عن حب الشباب.

الأسطورة الأولى - حب الشباب مرتبط بمشكلات معوية. وفقاً لها، حب الشباب مرض جلدي منفصل، يتميز بمسار متكرر مزمن ونشوء زؤان (comedones) وحطاطات ويثور وعقد على الوجه والرقيقة والجذع. وليس هناك أي دليل علمي على ارتباطها بمشكلات معوية.

الأسطورة الثانية - حب الشباب يرتبط بسوء النظافة الشخصية. وفقاً للطبيبة قد تتراقد العناية غير الجيدة بالبشرة بتفاقم حب الشباب، ولكن هذا ليس سبباً حقيقياً لظهور حب الشباب. مشيرة إلى أن غسل الوجه أكثر من 10 مرات في اليوم يسبب جفاف الجلد وتهيجه ويفاقم



عقار قد يوقف الصداع النصفي قبل أن يبدأ

يؤثر الصداع النصفي على مليارات الأشخاص في جميع أنحاء العالم، وهي حالة تنطوي على ألم شديد في الصداع يمنع قدرة الشخص على القيام بالأنشطة اليومية.

وقد يكون علاج النوبات أمراً صعباً، ويهتم الخبراء بكيفية مساعدة الأدوية وكيف يمكن للتوقيت أن يزيد من فعاليتها.

وتشير دراسة جديدة إلى أن عقار «أوبروجيبانت»، يمكن أن يوقف الألم حتى قبل أن يبدأ الصداع النصفي تماماً.

ويُباع العقار تحت الاسم التجاري «أوبريليفي»، ويُستخدم بالفعل لعلاج الصداع النصفي، لكن الباحثين في الولايات المتحدة أرادوا معرفة ما إذا كان بإمكانه العمل قبل الأوان.

وتم تمويل الدراسة من قبل مطور العقار، شركة الأدوية AbbVie. وتم إعطاء عقار «أوبروجيبانت»، خلال ما يُعرف بمقدمة الصداع النصفي، عندما تبدأ أعراض مثل الحساسية للضوء، ولكن قبل أن يبدأ الألم في التفاقم.

ويعمل العقار عن طريق تثبيط بروتين يسمى CGRP (ببتيد مرتبط بجين الكالستونين) والذي يلعب دوراً رئيسياً في الصداع النصفي.

ويقول طبيب الأصباب ريتشارد ليبتون من كلية ألبرت أينشتاين للطب في مدينة نيويورك: «بناءً على النتائج التي توصلنا إليها، فإن العلاج باستخدام أوبروجيبانت قد يسمح للمصابين بالصداع النصفي الذين يعانون من علامات تحذير مبكرة قبل حدوث الصداع النصفي بمعالجة نوبات الصداع النصفي بسرعة في مراحلها المبكرة ومواصلة حياتهم اليومية مع القليل من الانزعاج والاضطراب.»

وأكمل أكثر من 400 بالغ الدراسة، جميعهم لديهم تاريخ من الصداع النصفي والذين يمكنهم التعرف على بداية ظهور الصداع النصفي.

وقام الفريق بتوزيعهم عشوائياً على مجموعتين: واحدة تتناول «أوبروجيبانت»، قبل ألم الصداع النصفي، والأخرى تتناول دواء وهمي.

ثم طلب من المشاركين تقييم مدى تأثير الصداع النصفي عليهم بعد 24 ساعة. وقال 65% من مجموعة «أوبروجيبانت»، إنهم «لم يكونوا

مقيدين على الإطلاق»، أو «مقيدين قليلاً، بالألم في تلك المرحلة، مقارنة بـ 48% من مجموعة الدواء الوهمي.

ويبدو أن الدواء سريع المفعول أيضاً، فبعد ساعتين فقط من تناوله، كان المرضى أكثر عرضة بشكل ملحوظ للإبلاغ عن «عدم وجود إعاقة، والقدرة على العمل بشكل طبيعي، من أولئك الذين يتناولون الدواء الوهمي.

ويوضح ليبتون: «إن تحسين الرعاية عند ظهور أولى علامات الصداع النصفي، حتى قبل بدء الألم، يمكن أن يكون مفتاحاً لتحسين النتائج. إن نتائجنا مشجعة، ما يشير إلى أن «أوبروجيبانت» قد يساعد الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي على العمل بشكل طبيعي والقيام بأمورهم اليومية.»

جدير بالذكر أن الدراسة تعتمد على الإبلاغ الذاتي من المشاركين بدلا من أي قياس سريري، وأن جرعة «أوبروجيبانت»، المبكرة لم تنجح مع الجميع في كل مرة، لكنها نتيجة مشجعة لمرضى الصداع النصفي.

نشرت النتائج مفصلة في مجلة Neurology.



الممثلة الأمريكية سارة هايلاند تحضر فعالية Variety 2024 Power of Women، في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

أطعمة غنية بالكالسيوم



تلعب الأطعمة الغنية بالكالسيوم دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة العظام طوال حياة الإنسان، ولعلم أن 99 بالمئة من الكالسيوم في جسم الإنسان هي في العظام والأسنان.

ويعتبر الكالسيوم العنصر الكيميائي الأكثر انتشاراً في الطبيعة وهو «لبنة البناء» الأساسية في الهيكل العظمي والمحافظة عليه.

وتحتوي ثلاثة مواد غذائية على أعلى نسبة من الكالسيوم وهي:

- الألبان: إذا كان الشخص بحاجة إلى تعويض نقص الكالسيوم في جسمه فعليه تناول جبن بارميزان، أو تشيدر أو موزريلا الغنية بعنصر الكالسيوم، حيث تحتوي 30غ منها على 18 بالمئة من حاجة الجسم اليومية للكالسيوم.

- التوفو: هذا المنتج النباتي من فول الصويا ليس مصدراً ممتازاً للبروتين النباتي فقط، بل يحتوي أيضاً على كميات كبيرة من الكالسيوم. التوفو هو الدواء الشافي الحقيقي للنباتيين. فهو يحتوي على الأحماض الدهنية الصحية والبروتين والفيتامينات والمعادن الضرورية.

- البقوليات: الحمص والفاصوليا والعدس وغيرها هي بالذات التي تحتاجها العظام. لأنها تحتوي على الكالسيوم ونسبة عالية من الألياف الغذائية، التي تساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي وتجعل الشخص يشعر بالشبع لفترة طويلة وتنظم مستوى السكر في الدم.

وبالطبع، الكالسيوم يقوي الأسنان ويقفل من خطر تسوسها. لذلك يجب إضافة المواد المذكورة أعلاه إلى النظام الغذائي ولو من أجل ابتسامة جميلة.

سؤال وجواب

• من اول من وضع اللبنة الاولى لعلم الهندسة ؟

- أقليدس.

• يوجد مقر مركز العمل الدولي في ؟

- جنيف.

• يتم تقسيم اليورانيوم لثلاث فئات على اساس ؟

- نوع الذرات.

• من اول من انشا مطبعة بمصر ؟

- نابليون بونابرت.

• كم تبلغ كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة ؟

هل تعلم؟

- هل تعلم أن ضعف الشهية يعالج بالبصل والثوم

- هل تعلم أن الكمون ضار للمرأة المرضع.

- هل تعلم أن الإجهاد العصبي والتوتر النفسي أحد مسببات الإسهال.

- هل تعلم أن تصلب الشرايين يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث الجلطات الدموية.

- هل تعلم أن نقص الفوسفور في الجسم يسبب إجهاداً ذهنياً ويقلل القدرة على التركيز.

- هل تعلم أن زيادة نسبة البوليوك في الدم قد تكون بداية الإصابة بالروماتيزم.

- هل تعلم أن التهاب المفاصل المزمن يصيب الركبتين فقط.

- هل تعلم أن زيادة نسبة الكحول في الجسم تؤدي إلى ضعف نبضات القلب.

- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليونا وحدوث حالة تسمم تسمى التسمم البوليوني.

- هل تعلم أن الإفراط في تناول البرتقال قد يؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.

- هل تعلم أن ارتفاع ضغط الدم يؤدي أحياناً إلى حدوث نزيف بالأنف.

قصة العلب المخلص

يحكى ان اعرابياً كانت زوجته قد ولدت له ولداً وكان باكورة ما انجب ففرح به فرح الدنيا كلها وترك كل شئ وكان يجلس بجواره يتملى في وجهه ليلاً نهاراً حتى كاد ان يجن فكانت زوجته تقول له يا زوجي العزيز رويدك على نفسك، لقد رأيت ولدك وفرحت به فأنزل إلى دكانك عسانا نجد مأكلاً.. فقال الرجل اخاف ان اتركه يحدث له شيئاً فقالت انه في رعايتي فلا تخف، سأقوم انا لأذهب إلى الحمام وأغتسل وانت تجلس به وعندما اعود تتجهز وتذهب إلى دكانك.

ذهبت المرأة وتركت الرجل وطفله وحده فجلس يناجيه ويغني له حتى دق الباب واذ يصيحه يطلب منه الحضور لقباله احد التجار الكبار.. فخاف الرجل ان تضع منه هذه الفرصة ولم يعرف ماذا يفعل واذ به يرى كلبه الأمين في زاوية البيت فنظر اليه وناداه وأشار له على الطفل ان يجلس معه ليحرسه حتى تعود امه وكان كلبه يفهم عليه فقد رياه منذ صغره فأصبح له كلباً حارساً وصديقاً حميماً ورفيقاً دائماً.

خرج الرجل وهو مطمئن وبعد ان ذهب بفترة ليست طويلة خرجت من سطح البيت حية كبيرة فكانت ان تقترب من الطفل ولكن الكلب الولي انتبه لها فقفز عليها وعاركها عراك الأنبطال حتى استطاع ان ينال منها ويفترسها ويتركها قطع واشلاء.. وعاد يجلس بجوار الطفل وقد تلطخ فمه بدماء الحية. بعد قليل عاد الرجل من مغابله فأحس به الكلب فخرج من الغرفة مسرعاً ليستقبل صاحب الدار وليشير له على فعلته البطولية.. وعندما نظر له الرجل ورأى الدماء تلتصق فمه ووجهه، انزع قلبه من الخوف ارتعب وكادت الدماء ان تنفخ من رأسه وصرخ صرخة واحدة ولدي.. ولدي ايها القاتل، يا لك من غدار، اكلت من انتظرتة سنوات ايها الخائن ليس لك عندي غير القتل وسرعه والغضب الأعمى رفع الرجل عصاه الغليظة وانهاض بها على رأس الكلب خبطة واحدة قوية فخر الكلب صريعاً على الأرض ولكن الرجل ظل يضرب فيه وهو ميت والغضب يتطاير من عيناه، حينها جاءت زوجته فرأت ذلك المنظر فأنزع قلبها لفلعته وقالت تعال اجلس واحكي لي ما حدث وجرته إلى الغرفة لتجلسه وتطمئن على ولدها فأذ به يرى الولد على الفراش والحية

اشلاء على الأرض فأثارت بجوار الحائط وجلس على الأرض القرفصاء ووجهه بين يديه واخذ يبكي بكاء مرأ على ما حدث وهو يلعن الشيطان الذي اعماه وغضبه الأهوج ثم حدث زوجته بما حدث فقالت عشت عمري كله معك اقول انك تتصرف بسرعه بدون ان ترى ما تفعل وهاك عاقبة السرعة وعاقبة الغضب فمن ملكه غضبه اهلكه.. اعطى الرجل مما حدث ومنذ ذلك اليوم وهو يملك زمام نفسه قبل كل شئ وقد قام من فوره وحضر في ساحة البيت ودفن كلبه المخلص ليبري قبره امام عيناه كل يوم فيتذكر ان من ملكه غضبه اهلكه.

