

منوعات الفكر

22

لتحفيز الشباب على الابتكار وريادة الأعمال
مؤسسة عبد الله الغرير للتعليم تطلق مسكر التدريب
المكثف الذي ينظمه معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا
بالتعاون مع منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار

•• دبي - الفجر

أعلنت مؤسسة عبد الله الغرير للتعليم، بالتعاون مع منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار، أمس عن إطلاق برنامج تدريب مكثف يمتد على 10 أسابيع وينظمه معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، حيث سيمثل المشاركون على معالجة مشكلة البطالة في العالم العربي. وانضماماً مع الأجنحة الوطنية لريادة الأعمال 2021 للانتقال إلى الاقتصاد المرعي، سيشجع البرنامج المشاركين على تصميم مشاريع ابتكارية ومستدامة من أجل التصدي لتحديات البطالة التي يواجهها الشباب في المنطقة. وبذلك، سيقوم المشاركون بصقل مهاراتهم وبناء فطنتهم في مجال الأعمال، فضلاً عن تنمية المهارات الشخصية التي يستلزمها المشهد الحالي للتوظيف وريادة الأعمال، وذلك من خلال منحهم فرصة الوصول إلى منهج معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا العالمي الجودة.

سيتمثل برنامج التعلم المدمج، الذي يقدمه أساتذة ومرشدون من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا يمثلون الهيئة التدريسية لدى المعهد ورواد أعمال، محاضرات مباشرة وورش عمل حول الابتكار وريادة الأعمال. وسيشكل المشاركون طوال مدة البرنامج مجموعات دراسية، وستتاح لهم فرصة العمل معاً لدفع عجلة مشاريعهم قدماً، وسيجتمعون في العديد من المواقع في مختلف أنحاء دولة الإمارات التي يستضيفها منتزه جامعة Hub71 الإمارات للعلوم والابتكار في العين، حيث ستستضيف منظومة من اللقاءات في أبوظبي، ومركز الشباب الذي سيستضيفهم في دبي.

ويعد انتهاء البرنامج الذي يمتد على 10 أسابيع، سيعرض المشاركون مشاريعهم النهائية أمام لجنة تحكيم موقرة للفوز بفرصة اختيارهم للمشاركة في برنامج حاضنات الأعمال الذي ينظمه منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار على مدى ستة أشهر. وستتضمن لجنة التحكيم النهائية مبتكرين ورواد أعمال ممن يلهمون هذا الجيل بالحلم إلى أوسع مدى والطموح عالياً. وعقب انتهاء برنامج حاضنات الأعمال، يتم عرض المشاريع الراجعة في معرض إكسبو 2020 من خلال منتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار.

قالت الدكتورة سونيا بن جعفر، الرئيسة التنفيذية لمؤسسة عبد الله الغرير للتعليم عن هذه الدراسة: «تتطلب المساهمة في تحقيق الأجنحة الوطنية وصولاً لرؤية الإمارات 2021 تأسيس اقتصاد مرعي تنافسي. وقد أدت تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد على غرار إغلاق حرم الجامعات إلى تقاضم التحديات التي كانت تشكل عوائق بوجه تنمية الشباب الإماراتي العربي من أجل تحقيق هذا الهدف الجدير بالثناء. وإنما مؤسسة عبد الله الغرير للتعليم مترسخون في التزامنا مع الجهات الفاعلة المحلية والدولية بهدف خدمة الشباب الإماراتي والعربي على أكمل وجه في مسيرتهم نحو المساهمة بتنمية مستدامة للوطن والمنطقة. ولهذا السبب بالتعاون، أتت شراكتنا مع معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ومنتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار في الوقت المناسب، فهي تسلط الضوء على تيلور رؤية مشتركة من شأنها تمكين الشباب ليكونوا مبتكرين ومناصرين للتغيير المستدام في المنطقة، حتى في ظل هذه الأوقات الصعبة. وإنما نتطلع قدماً إلى الابتكارات التي سيتوصل إليها المشاركون معاً وستترقب الأفكار التي ستثمر عنها والتي ستأق على المنصات العالمية ضمن فعاليات إكسبو 2020». وتقول فيمبالا بالانيساومي، مديرة برامج التدريب المكثفة من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في السياق عينه: «يسرنا أننا نتعاون مع مؤسسة عبد الله الغرير للتعليم وجامعة الإمارات العربية المتحدة لكي نعرف الطلاب في دولة الإمارات إلى برامج التدريب المكثفة من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، التي تتمحور حول موضوع مهم بهذا الشكل المبتكر. وما كان ذلك ليكون ممكناً لولا تعاونهما الوثيق. يتطلع برنامج التدريب المكثف إلى تحقيق هدفين، يقضي أولهما بالتوصل إلى أفكار تحل المشكلة المتنامية لبطالة الشباب في العالم العربي، فيما يعني ثانيهما بتعليم وتدريب مجموعة من الشباب الإماراتي العربي المختارة من قبل مؤسسة عبد الله الغرير للتعليم وجامعة الإمارات العربية المتحدة لاكتساب مهارات مهمة على غرار حل المشاكل والقيادة والتعاون والتواصل الفعال. ويستطيع الشباب تطبيق هذه المهارات في مجموعة واسعة من القطاعات والسياسات التي تتخطى هذا التعاون بالتحديد. وإنما نأمل أن نتمكن من تقديم المزيد من البرامج التي ستستفيد منها طلبة الإمارات العربية المتحدة في المستقبل، ونحن نعتز بالشراكة مع معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا ومنتزه جامعة الإمارات للعلوم والابتكار مع مؤسسة عبد الله الغرير للتعليم ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في سبيل دعم بناء القدرات وتعزيز عقلية ريادة الأعمال لتوجيه تركيز الشباب من جديد نحو مستقبلهم. وتضيف: «تدعم مبادرة 100 مليون نجم، التي تشكل الرؤية خلف مشاركة الجامعة في معرض إكسبو 2020، فرصة تحويل 100 مليون شاب عاطل عن العمل في العالم العربي إلى مئة مليون شاب يسقط نجمهم من خلال الابتكار وريادة الأعمال. فنحن نؤمن بأهمية منح الخيار للشباب ليتمكنوا من معالجة هذه المسألة الحساسة ويتمكينهم حتى يصبحوا فاعلين في المجتمع. وإنما نعتز ببرنامج التدريب المكثف هذا فرصة لهم لكي يكتسبوا المهارات والسلوكيات وعقلية النمو ولكي يعملوا على التحديات الواقعية في الحياة ليتمكنوا من حل مشاكلهم وإحداث التغيير». تبدأ فعاليات مخيم التدريب المكثف من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في 15 شباط 2021 وتستمر حتى 22 نيسان 2021. ويضم المخيم حتى الآن 120 مشاركاً، 90 منهم من دولة الإمارات و25 منهم طلاب حديثون التخرج غير عاملين ومهنيون شباب من مختلف أنحاء المنطقة العربية ويقومون حالياً في دولة الإمارات. أما أبرز الجنبات المشاركة فهي من الجزائر ومصر والعراق والأردن وسلطنة عمان وفلسطين والمملكة العربية السعودية وسوريا واليمن. وإلى جانب مشاركة طلاب جامعة الإمارات العربية المتحدة، لا بد من ذكر طلاب جامعة خليفة والجامعة الأمريكية في الشارقة وجامعة الشارقة وجامعة زايد. وقد تعاونت مؤسسة عبد الله الغرير للتعليم عن كتب مع برنامج التعليم المفتوح من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا في العام الماضي من أجل نشر دراسة شاملة تعزز مفهوم التعلم المدمج في المنطقة العربية، نظراً إلى التوجه نحو نماذج التعلم المدمج وعبر الإنترنت المتزايد بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد. حملت هذه الدراسة عنوان «تمهيد الطريق نحو المستقبل: تعاون يجمع بين عدد من أصحاب الصلحة لتعزيز التعلم المدمج في العالم العربي، واستطاعت نتائجها إرشاد صانعي السياسات ومؤسسات التعليم الجامعي لتقديم برامج ومساقات معتمدة على الإنترنت أكثر استدامة وعالية الجودة».

انعقاد المنتدى الإماراتي الفرنسي الثاني بجامعة الإمارات

نسيبة : نسعى لإيجاد روابط مشتركة لتوظيف الاستثمار في رفاهية الشعوب واستشراف المستقبل المنتدى رافد من روافد الإثراء الفكري للتناغم بين الشعوب والحضارات والتنوع الثقافي

•• العين - الفجر

مع بعضنا البعض في هذا الصرح العلمي والمنارة الفكرية بجامعة الإمارات سيُهم هذا المنتدى في التعلم والازدهار وإيجاد روابط مشتركة تقودنا إلى توظيف الاستثمار في رفاهية الشعوب واستشراف المستقبل والذي يأتي تماشياً من متطلبات الأجنحة الوطنية لدولة الإمارات واستعدادها للخمسين عام القادمة.

ومن جهته أشار سعادة كزافييه شاتيل، سفير الجمهورية الفرنسية بدولة الإمارات - إلى متانة العلاقات التاريخية بين الإمارات وفرنسا، علاوة على الرؤى الثقافية المشتركة بين البلدين، والتي تسهم في تعزيز العلاقات الثقافية والاجتماعية والأكاديمية المعرفية والشراكة الحضارية بين الشعبين الصديقين عبر بوابة التعليم العالي والبحث العلمي والأكاديمي في جامعة الإمارات، ومدى التعاون المثمر في خلق أرضية مشتركة لتحقيق السلام واستدامته في مواجهة التحديات التي تواجه الإنسانية عن طريق الحوار الثقافي والحضاري للحفاظ على التراث الإنساني عن طريق العمل الثقافي والدبلوماسي المشترك.

وان دولة الإمارات تربطها علاقات ودية واحترام متبادل مع الجمهورية الفرنسية ويسعيان باستمرار إلى توطيد علاقتهما في مختلف المجالات وعلى الأخص الثقافية والعلمية انطلاقاً من إيمانها بأهمية التواصل مع الشعوب والثقافات والحضارات الأخرى لترسيخ مبادئ العدل والسلام في المنطقة والعالم.

كما أشار معاليه إلى أهمية احتضان دولة الإمارات العربية المتحدة لصرحين ثقافيين كبيرين وهما جامعة السوربون ومتحف اللوفر اللذان يمثلان شرف وفخر العلوم والثقافة الفرنسية، ويشكلان دليلاً أكيداً على مدى ثقة وتطور العلاقات المشتركة بين البلدين، إضافة إلى عضوية الإمارات في المنظمة الدولية للفرنكوفونية.

واختتم معالي زكي أنور نسيبة كلمته بالقول: «لا شك بأن انعقاد هذا المنتدى يُتيح للباحثين والطلبة الشباب الانفتاح على العالم، وأعتبره رافداً من روافد الإثراء الفكري للتناغم بين الشعوب والحضارات والتنوع الثقافي».

كما أتى على يقين تام بأنه من خلال تواجدها اليوم

والمؤسسات التعليمية تعزيز النمو الفكري والثقافي. وأضاف معاليه: «يتحقق ذلك من خلال الجمع بين الكوادر الأكاديمية والطلبة للتفاعل وإنتاج المعرفة والاستكشاف والاختراع والعمل الإبداعي. من خلال القيام بذلك، يقوم كلاهما بإثبات ودعم القيمة للمجتمع من المؤسسات التي يمكن أن تجمع بين التنوع والاختلاف في مجتمع متناعم. ومضى قائلاً: «إنها مواقع وأماكن يمكن فيها بحث قضية واحدة من وجهات نظر متعددة، قد تجد فيها عقولاً متعددة وتوابعاً ثقافياً. إنها أيضاً أماكن تعتمد وظيفتها الفعالة على الزمالة الودية. كما تُعد الجامعات أيضاً فضاءات محلية ووطنية وإقليمية وعالمية متاحة للجميع. يمكن أن يكون داخل تلك الفضاءات للجامعة تأثير على الأسر والمجتمع والاقتصاد والجغرافيا - وموقعها في أي مكان في العالم تنتقل من خلالها المعرفة والاختراع والعمل الإبداعي».

وأوضح معاليه أن العلاقات بين دولة الإمارات العربية المتحدة وجمهورية فرنسا، شهدت تطوراً كبيراً خلال الأعوام الماضية، في مختلف القطاعات



تحت رعاية السفير المصري

افتتاح مهرجان المنتجات المصرية بفروع اللولو بمدينة العين

•• العين - الفجر

كبيراً من المنتجات المصرية والتي تحرص إدارة اللولو على توفيرها وعمل التخفيضات والعروض عليها لتتال رضا المستهلكين سواء من المصريين أو كافة الجنسيات. حضر حفل الافتتاح محمد فوزي منسق العلاقات العامة بالنادى المصرى وأوثى كريشان المدير التجاري، ومحمد عمر مدير العلاقات العامة لمجموعة اللولو في العين وقاضو محمد على مدير المشتريات، وجمع من المكتب الإقليمي للمجموعة ومدراء الفروع وجمع من المسوقين من الجنسية المصرية والجنسيات الأخرى.

يذكر أن المهرجان يقام برعاية شركة مصر للطيران حيث قدمت عشر تذاكر سفر للقاهرة يتم السحب عليها في نهاية المهرجان الذي يستمر حتى 20 فبراير الحالي.

ومصر والتبادل التجاري بين البلدين تلك العلاقات التي أرسى دعائمها المغفور له -إياد الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان-طيب الله ثراه- كما أن المهرجان يشكل ترويجاً كبيراً للمنتجات المصرية وزيادة الصادرات للدول العربية خاصة في منطقة الخليج، ومنها دولة الإمارات التي تحظى بالمنتجات المصرية بانتشار واسع وترحبها كثيراً من المستهلكين.

وفي السياق نفسه أكد شاجي جمال الدين المدير الإقليمي لفروع اللولو بالعين على حرص مجموعة اللولو على الاحتفاء بالمنتجات المصرية كل عام، وأن إدارة اللولو ماركت تولي اهتماماً كبيراً بمهرجان المنتجات المصرية وذلك لتكون الجالية المصرية من أكبر الجاليات القيمة، والتي تتردد بشكل كبير على فروع اللولو ولا سيما أثناء المهرجان حيث يشهد تنوعاً

الامارات العربية المتحدة وجمهورية مصر العربية، قام بعدها الدكتور يحيى أحمد يرافقه الحضور بقص شريط المهرجان الذي يضم العديد من السلع والمنتجات المصرية منها: الألبان والخضروات الطيبية والفاكهة الطازجة والأسماك والخللات والأكلات المصرية الشعبية والمنتجات الريفية الأخرى، وكذلك أنواع مختلفة ومتنوعة من الحلويات الشرقية المصرية.

بعدها تم عمل جولة تفقدية للاطلاع على العروضات لتضم إلى جانب الخضروات والفواكه الأسماك التي تشتهر بها المياه المصرية خاصة التي تتكاثر في مياه النيل. وقد أكد الدكتور يحيى أحمد حرص مصر على المشاركة بالمهرجان ويعد المعرض نموذجاً للعلاقات التي تربط الدولتين الشقيقتين الإمارات

تحت رعاية سعادة السفير شريف البديوي سفير جمهورية مصر العربية لدى دولة الإمارات العربية المتحدة افتتح نيابة عن مجلس إدارة النادي المصري فرع العين الدكتور يحيى أحمد عضو مجلس الإدارة وشاجي جمال الدين المدير الإقليمي لفروع اللولو مهرجان المنتجات المصرية بفروع اللولو هايبر ماركت الكوويتات بمدينة العين والذي يستمر حتى 20 فبراير 2021.

وتقام فعالية «أسواق المنتجات المصرية، بالتعاون مع مجموعة اللولو العالمية، والسفارة المصرية في أبوظبي سوريا لعرض المنتجات الغذائية المصرية بدأ حفل الافتتاح بعرض السلامين الوطنيين لدولة



منوعات العقل 23

كيف تغير عدوى فيروس كورونا المستجد المسبب لمرض كوفيد-19 حاسة الشم؟ وكيف تبدو رائحة البطاطس المقلية لدى مريض كورونا؟ نقدم لك الجواب هنا في هذا التقرير الشامل. وسجل مصابون بفيروس كورونا (واسمه العلمي سارس كوف ٢) التغيرات التالية في الطريقة التي يشمون بها الأشياء:



تفقد الشخص الاستمتاع بالأكل

كيف تصبح حاسة الشم لدى مريض كورونا؟



ربما يؤدي هذا إلى مشاكل نفسية، لأنهم لم يعودوا يستمتعون بالطعام. عدم القدرة على الشم قد يهدد الشخص بالتسمم، إذ قد يأكل طعاما فاسدا، ولكن لا يعرف لأنه لا يستطيع شم رائحته. حاسة الشم تساعدنا على التعامل مع الطوارئ، مثلا شم رائحة تسرب للغاز بالمطبخ أو رائحة حريق. عدم الانتباه لهذه الروائح في الوقت المناسب قد يؤدي لحوادث مثل اشتعال غاز متسرب، أو عدم مغادرة مكان فيه حريق طلبا للنجاة.



حاسة الشم بسرعة، ولكن في حالة تلف عدد كاف من الخلايا الداعمة، أو في حالة وجود التهاب كاف، يمكن أيضا قتل الخلايا العصبية أو تغيير وظيفتها، مما يؤدي إلى فقدان حاسة الشم أو تغييرها على المدى الطويل. الثبأ المنار عن "باروزميا" أن حدوثه يشير إلى عودة حاسة الشم تدريجيا إلى طبيعتها، وأن الجسم يقوم بإصلاح تلف الأعصاب الناجم عن الفيروس، وذلك وفقا لـ وول ستريت جورنال.

1- البطاطس المقلية تصبح رائحتها مثل رائحة اللحم المتفنن.
2- الشوكولاتة تصبح رائحتها مثل رائحة كيميائية سيئة، وفقا لصحيفة وول ستريت جورنال (WSJ).
3- القهوة، أصبحت رائحتها مثل رائحة الإطارات المحترقة.
4- النوم، أصبحت تنبتت منه رائحة القمامة، وذلك وفقا لتقرير شبكة "سي إن إن" (CNN).
5- العطر، أصبحت رائحته مثل الحفظات المتسخة.
ووفقا لـ وول ستريت جورنال فإن ما يصل إلى 80% من مرضى كورونا يعانون من فقدان مؤقت لحاسة الشم، ويستعيدونها معظمهم في غضون أسبوع أو أسبوعين. والاسم العلمي لفقدان حاسة الشم هو "أنوزميا" (anosmia). لكن مجموعة أصغر، ربما من 10-20%، يفقدون حاسة الشم لفترة أطول، وعندما يستعيدونها يجدون أطعمتهم المفضلة والروائح المألوفة وحتى روائح أجسادهم قد تغيرت. المعنى أن حاسة الشم تكون قد تغيرت، والاسم العلمي لهذه الحالة "باروزميا" (parosmia).

وتحدث هذه الحالة نتيجة اختلاط الإشارات بين الخلايا العصبية الحسية الشمية (وهي الخلايا العصبية الموجودة في تجويف الأنف التي تكتشف الروائح) وجزء الدماغ حيث يتم فك تشفير الروائح وتفسيرها. ونشر باحثون من جامعات بالولايات المتحدة والمملكة المتحدة وألمانيا بقيادة جامعة هارفارد، سلسلة من الدراسات على الحيوانات التي أشارت إلى أن مستقبلات "إيه سي إي 2" (ACE-2)، وهو البروتين الرئيسي الذي يدخل من خلاله



احتمالات المركز الطبي لجامعة فاندربيلت (Vanderbilt University Medical Center) يقول إن أحد الاحتمالات وراء فقدان حاسة الشم لدى المصابين بعدوى الجهاز التنفسي عموما -مثل كورونا- أن المصابين بعدوى الجهاز التنفسي العلوي غالبا ما يعانون من احتقان ونزف وأعراض أنفية أخرى يمكن أن تمنع قدرة الرائحة على الوصول إلى العصب الشمي الموجود بالجزء العلوي من تجويف الأنف. ويضيف المركز الطبي: نعتقد أن السبب الرئيسي خاصة الذين يعانون من فقدان دائم أو طويل لوظيفة الشم، هو أن الفيروس يسبب تفاعلا التهابيا داخل الأنف يمكن أن يؤدي إلى فقدان الخلايا العصبية الشمية. ويضيف أنه في بعض الحالات يكون هذا دائما، ولكن في حالات أخرى، يمكن للخلايا العصبية أن تتجدد. هذا على الأرجح ما يحدد المرضى الذين يتعافون. ومع أن فقدان حاسة الشم قد تبدو أول وهلة أمرا بسيطا، لكنها يمكن أن تكون مشكلة كبيرة جدا ومحبطة للمصاب إذا



الحصول على ليلة نوم هانئة يمكن أن يزيل السموم من الدماغ

نموذجية للنوم والأمراض التنكسية العصبية. وفي الدراسة، قام الفريق بفحص تمديد خرطوم النوم، وهي مرحلة نوم عميق في ذباب الفاكهة تشبه النوم العميق عند البشر. وخلال هذه المرحلة، وجد الباحثون أن ذبابة الفاكهة تمد وتسحب بشكل متكرر خرطومها (أنفها) في حركة ضغ. وأوضح الدكتور رايفي آادا، كبير مؤلفي الدراسة: "حركة الضغ هذه تنقل السوائل ربما إلى نسخة الكلى من الذباب. وتظهر دراستنا أن هذا يسهل إزالة النفايات ويساعد في التعافي من الإصابات". ثم أضعف الفريق النوم العميق للذباب، ووجدوا أن الحشرات كانت أقل قدرة على إزالة الصبغة المحقونة من أنظمتها، وكانت أكثر عرضة للإصابات المؤلمة. وقال الدكتور آادا: "قد يحدث التخلص من النفايات أثناء الاستيقاظ والنوم ولكن يتم تحسينها بشكل كبير أثناء النوم العميق". ويأمل الباحثون أن تساعد النتائج في كشف لغز سبب حاجة جميع الكائنات إلى النوم. وأضاف الدكتور آادا: "ما توصلنا إليه من أن النوم العميق يلعب دورا في إزالة النفايات في ذبابة الفاكهة يشير إلى أن التخلص من النفايات هو وظيفة أساسية تطورية محفوظة للنوم". وهذا يشير إلى أن التخلص من النفايات ربما كان نتيجة للنوم في السلف المشترك للذباب والبشر. وأشار آادا: "من خلال تحديد الوقت الذي تحتاجه للاستيقاظ، يمكنك تحديد جدول منتظم لوقت النوم. من المهم أيضا محاولة الاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم. حين أنه قد يبدو فكرة جيدة أن تحاول تعويض النوم بعد ليلة سيئة، فإن القيام بذلك بشكل منتظم يمكن أن يعطل روتين نومك أيضا".

وهذا يشمل البروتينات السامة التي قد تؤدي إلى أمراض تنكسية عصبية مثل باركنسون وألزهايمر، ما يشير إلى أن النوم العميق يمكن أن يكون مفتاحا للحفاظ على صحة الدماغ. وفي الدراسة، فحص الباحثون من جامعة تورنتو وسترن في شيكاغو نشاط دماغ ذباب الفاكهة وسلوكه. وفي حين أن الحشرات قد تبدو مختلفة تماما عن البشر، فإن الخلايا العصبية التي تتحكم في دورات النوم والاستيقاظ للذباب تشبه بشكل مدهش تلك الخاصة بنا. ولهذا السبب، غالبا ما يستخدم ذباب الفاكهة ككائنات

من المعروف أن النوم الجيد ليلًا له تأثير إيجابي على صحتنا الجسدية والعقلية، ويمكن أن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والاكتئاب والتوتر. ووجدت دراسة جديدة أن النوم العميق له أيضا قدرة على إزالة "النفايات" بفضل قوة ترميمية. ووفقا لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS)، فإن ليلة نوم جيدة تحدد بـ ١٠ ساعات نوم، وأكدت الدراسة الجديدة على مدى أهمية الحصول على ساعات النوم الجيد هذه، لأنه "يقضي العقل عن طريق إزالة السموم الخطيرة من الدماغ".





منوعات المعراج

26

معروضات مهرجان الشيخ زايد وجهة مفضلة للمرأة من مختلف الجنسيات

على هذه الأماكن إضافة الى مئات المنتجات الغذائية ينكاتها العربية والعالمية.

يمكن استخدامها في تزيين أركان وأثاث البيوت والمكاتب وكذلك جدرانها، لتضفي أجواءً ساحرة

والعود والعنبر، حيث يستقبل السوق زوارها بروائح زكية من عطور ويخور وخلطات أبعدها النساء وتوارثتها الأمهات لتطيب أنفسهن ويبتون في جميع المناسبات بأفخر أنواع العطور التي تعكس الجودة والرقى والدوق الرفيع للمرأة الإماراتية. ولا يقتصر الأمر على الخلطات المتوارثة والمتعارف عليها منذ القدم، بل هناك الكثير من الخلطات الجديدة المميزة التي جعلت من ساحات وأروقعة المهرجان فضاء مفتوحاً يعبق بأطيب الروائح، فهنا عطور عربية عتيقة، وهناك عطور فرنسية حديثة، تجاورها عطور مخلطة من العربية والفرنسية، وعطور أخرى مبتكرة تتماشى مع كافة المناسبات، خصوصاً الأعراس. كما يحمل المهرجان بين جنباته أصالة وعبق التاريخ عبر أجنحة المتعددة، التي تضم مجموعة كبيرة من الإبداعات والتحف التي تجسد تاريخ الدول المشاركة، وتعزف الزوار على ثقافتها الوطنية وموروثاتها الشعبية، والتي

كل منتج منها وفقاً للدولة المستمد من حضارتها وأعرافها وتقاليدها. ولا يخل جناح في المهرجان من محلات الملابس والإكسسوارات والعطور والحقائب النسائية، حيث تحمل منتجات كل جناح روح وعبق الدولة التي يمثلها، بما لها من مميزات تجذب الكثير من السيدات من مختلف الجنسيات والثقافات الى منتجاتها، فمن العبايات الخليجية التي تشتهر بها كافة دول الخليج العربي وما شهدت من إضافات في الأقمشة وطرق الخياطة والتصاميم التي تواكب المستحدثات ومتطلبات المرأة العصرية، إلى الأزياء الغربية والعالمية، والإكسسوارات التي صنعت ونقشت بطرق إبداعية تجسد هوية صانعيها ومورثه الشعبي والحضاري. وانطلاقاً من "سوق الوثبة" وما يضم من منتجات تجسد الهوية والثقافة الإماراتية، تبدأ رحلة السيدات للتعرف على كل جديد في منتجات العطور العربية المعقدة والدخون المخلوط بالمسك

توفر محلات الأجنحة الخليجية والعربية والعالمية في مهرجان الشيخ زايد آلاف المنتجات



(أبوظبي للغة العربية) ينظم ندوة حول دور اللغة في تعزيز الحوار الحضاري بين الثقافات



وفي ختام الندوة، ثمن الدكتور خليل الشيخ الجهود التي يبذلها مركز أبوظبي للغة العربية في سبيل تحقيق التقارب بين الشعوب من خلال اللغة والأدب والثقافة، وتسهيل الضوء على ما يجمع ثقافات المنطقة من تاريخ مشترك وإثر يتجسد على ألسنة الملايين من المتحدثين باللغات السامية الحية حول العالم.

أما الدكتور يحيى عباينة فقد تحدث عن الأدلة اللغوية والأدبية والتاريخية التي لا تدحض، والتي تؤكد عودة اللغات الثلاث إلى أصل واحد، إلى جانب العديد من اللغات السامية الأخرى التي اندثرت ولكن آثارها ظلت باقية في اللغات العربية والعبرية والسريانية بصورة أو بأخرى.

المشرق المتحدثين بالسريانية إبان الدولة العباسية، كما انتشرت اللغة السريانية نفسها قبل ذلك في القرن الثاني للميلاد مع تمدد المسيحية بين مصر غرباً والصين شرقاً والجزيرة العربية جنوباً. وأضاف: "تم تقاطع آخر مشير للاهتمام بين اللغتين العربية والعبرية ويتجاوز التشابه في الكثير من المكونات والقواعد ومخارج الألفاظ إلى الأصل المشترك، كما أن المتحدث بإحدى اللغتين يسهل عليه تعلم الأخرى بصفة أكثر سرعة ودقة من سواها من اللغات. وأضاف: "تم تقاطع آخر مشير للاهتمام بين اللغتين وهو ما يعرف "باللغة العربية اليهودية"، أي لغة المجتمعات اليهودية التي كانت تعيش في بيئات ناطقة باللغة العربية، ولكي يحافظوا على ثقافتهم الخاصة كتبوا بعض نتائجهم التقني تلك اللغات التي يفهمونها بحروف عبرية وليست بحروف اللغة الأصلية مما يؤكد على التمازج والتعايش العربي واليهودي منذ القدم".

الوثيقة التي جمعت هذه اللغات على مر العصور، كما تناول المتحدثون دور اللغة العربية في تعزيز التقارب الإنساني وتقريب وجهات النظر بين الشعوب لتحقيق السلام والتسامح. وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، أمين عام جائزة الشيخ زايد للكتاب رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: "هناك حاجة ملحة إلى لغة الحوار والتفاهم وتعزيز الدور التاريخي والحضاري للغة التي توفر الأدوات الضرورية للتواصل والتقارب بين الشعوب ومنطقة الشرق الأوسط غنية باللغات القديمة، بعضها اندثر والبعض الآخر لا يزال حاضراً في حياتنا اليومية، لذا كان من الضروري التركيز على الجذور المشتركة لهذه اللغات السامية لتأكيد الصلات التي تجمع الشعوب والثقافات". وفي إطار حديثها عن الروابط القديمة بين اللغتين العربية والسريانية وما يجمعهما من تشابهات، قالت الدكتورة جيمي دكاش إن تعلم العربية قد انتشر بين مسيحيي

نظم مركز أبوظبي للغة العربية ندوة افتراضية بعنوان "اللغة العربية وأخواتها السامية: قصة تفاهم ومشارك إنساني"، سعياً إلى تسليط الضوء على دور اللغة العربية في تعزيز الحوار الحضاري بين الثقافات، وذلك على هامش أسبوع الوثام بين الأديان وإحياء فعاليات اليوم الدولي للأخوة الإنسانية. شارك في الندوة سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية أمين عام جائزة الشيخ زايد للكتاب، والدكتورة جيمي دكاش، أستاذة اللغات السامية الغربية في جامعة ييل، والدكتورة بريجيت كالان، محاضرة في الدراسات العبرية في الجامعة الأمريكية في بيروت، والدكتور يحيى عباينة، أستاذ اللغة العربية وأدائها في جامعة اليرموك، فيما أدار الجلسة الأستاذ الدكتور خليل الشيخ، عضو الهيئة العلمية لجائزة الشيخ زايد للكتاب. وسلطت الندوة الضوء على الإرث الثقافي المشترك بين اللغات السامية العربية والعبرية والسريانية، والروابط

بالتعاون مع المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة الجامعة القاسمية تنظم دورة تدريبية حول (أسس التصميم والإخراج)

مقابلات إعلامية قبل الإعلان النهائي عن الفائزين في 20 مارس في إطار الاحتفال باليوم العالمي لمسرح الطفل والناشطة. وتمنح ناشئة الشارقة الفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى في كل فرع من فروع الجائزة مجموعة من النقاط التي تضاف إلى رصيدهم في بطاقة العضوية والولاء "همة" تمتلئ في 1000 نقطة للمركز الأول و750 للمركز الثاني و500 للمركز الثالث إضافة إلى جوائز قيمة أخرى تسهم في تنمية مواهبهم وتطوير قدراتهم في مجال المسرح.

وتتجسد جائزة الأداء المسرحي في تقديم مشهد مسرحي فردي بأي شكل من أشكال المسرح التي تعلمها المشاركون في ناشئة الشارقة وتصويره وإرساله مع طلب المشاركة أو تقديمه مباشر وفقاً لمجموعة من الشروط من أهمها أن يكون المشهد الفردي مبتكر ويعبر عن رؤية المشارك وأن يكتب المشاركون ملخصاً للمشهد والشكل المسرحي الذي اختاروه وألا تتجاوز مدة المشهد 10 دقائق ولا يقل عن 5 دقائق. وستقدم ناشئة الشارقة دعوة للناشئة المرشحين للفوز بفروع جائزة الإبداع المسرحي لإجراء

أطلقت "ناشئة الشارقة" التابعة لمؤسسة "ربع قرن" لصناعة القادة والمبتكرين النسخة الأولى من جائزة الإبداع المسرحي للناشئة تستهدف من خلالها منتسبيها من سن 13 إلى 18 عاماً وذلك انطلاقاً من حرصها على توفير مساحة حرة لهم في التعبير عن مواهبهم وتطبيق مهاراتهم المكتسبة في أعمال مسرحية تعبر عن رؤاهم. وتأتي جائزة الإبداع المسرحي نتيجاً لعمل ناشئة الشارقة ضمن برنامج الفنون المسرحية بهدف تحفيز المنتسبين على الإبداع الفردي بالشكل الذي يعزز مفهوم "الناشئة يُعدون مسرحهم"، وذلك عبر فروع الجائزة الثلاثة التي تضم الكتابة المسرحية والمشاهدة والأداء المسرحي. وتتيح ناشئة الشارقة للناشئة والشباب الموهوبين في الفئة العمرية المستهدفة فرصة المشاركة في فروع الجائزة حتى الأول من مارس عبر الموقع الإلكتروني www.shjyouth.ae وتعبئة استمارة المشاركة وإرفاق الأعمال وفقاً للشروط الخاصة بكل فرع من فروع الجائزة، حيث يشترط في جائزة الكتابة المسرحية أن يكون النص ملكاً للمشارك ومكتوباً باللغة العربية الفصحى في حدود 1500 كلمة لحكاية مبتكرة ومكتملة وفقاً لقواعد الكتابة المسرحية العلمية ومحددة بزمن ومكان وشخصيات ولم يسبق نشره أو تقديمه على المسرح أو مشاركته في مسابقات مماثلة. وفي جائزة المشاهدة المسرحية يشاهد المشاركون أحد العروض المسرحية لناشئة الشارقة /رجل فقير، العازف المتسامح، أيام سمنهور/ ويقدم مقالا واحداً فقط باللغة العربية الفصحى بما لا يتجاوز 600 كلمة، يلخص من خلاله رأيه الفني الشخصي في العرض.

عند تعامله مع عنصر النص من خلال: شكل الحرف وحجم الحرف واتساع السطور والمسافة بين السطور. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف القائم بأعمال مدير الجامعة القاسمية أهمية تعزيز التعاون في إطار الشراكة بين الجامعة القاسمية والمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة من خلال الاستفادة من خبرات الأساتذة في تقديم العديد من الدورات المتقدمة. وأشار إلى أن نجاح الدورة في مجال التصميم يفتح المجال لمواصلة تنظيم الدورات المتوالية والتي تحقق استفادة المجتمع من مختلف محاورها ومساهمة الجامعة في خدمة أفراد المجتمع من مختلف التخصصات.

انديزاين انعقدت عن بعد باستخدام تقنية "ويبكس" على مدى يومين متوالياً. وتناولت الدورة التي اختتمت مساء أمس في يومها الأول عناصر التصميم الأساس للصحيفة المتمثل في القطع وعدد الأعمدة، رأس الصفحة الأولى، والتبويب. وحرص الأستاذ الدكتور بسام الكاوي تقديم شروحات تفصيلية في آلية تصميم وإخراج كل عنصر من هذه العناصر عملياً باستخدام برنامج الأديبي انديزاين. وفي اليوم الثاني تناول المحاضر الأسس الفنية لإخراج العناصر التيبوغرافية (المتروية) وكيف يمكن للمخرج أن يحقق مفهوم يسر القراءة

•• الشارقة-البحرين: تعزيزاً لأطر الشراكة الثنائية بين الجامعة القاسمية والمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة قدم الأستاذ الدكتور بسام الكاوي القائم بأعمال رئيس قسم الاتصال الجماهيري بكلية الاتصال بالجامعة القاسمية دورة تدريبية استهدفت موظفي الاتصال الحكومي وطلبة الجامعات الإماراتية والمدربين بالمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة. وتناولت الدورة التي نظمت من قبل المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة أسس التصميم والإخراج الصحفي باستخدام برنامج الأديبي

جائزة الإبداع المسرحي للناشئة

حان الوقت لتشاركنا إبداعاتك المسرحية!

نستقبل مشاركاتكم

10 يناير إلى 01 مارس 2021

للإستفسار يرجى التواصل مع:
عدنان سلوم - مشرف مسار الفنون المسرحية
adnan.s@shj.ae - 0508324542

www.shjyouth.ae



منوعات

الفكر

27



روبي مصابة في يدها بسبب «شقة 6»

نشرت الفنانة روبي صورة لها عبر صفحتها في موقع "إنستغرام" حيث ظهرت وهي مصابة في يديها المحاطة بضمادة طبية. وتفاعل جمهور روبي مع الصورة، داعياً لها بالسلامة بعدما كشفت أن الإصابة نتيجة تصويرها مسلسل "شقة 6" المقرر عرضه في رمضان المقبل. وتواصل روبي تحضيرات المسلسل المكون من 15 حلقة ويدير في إطار من الإثارة والغموض والرعب بأحداث تتصاعد حلقة تلو الأخرى. وتدور أحداث المسلسل حول شقة رقم 6 داخل إحدى العمارات التي تعيش فيها روبي مع جيرانها، ويفاجأ جميع سكان العمارة بأجواء مرعبة تحدث داخل هذه الشقة، لتبدأ المفاجآت والأحداث المثيرة والمشوقة التي يعيشها الجيران.

لدي حماس كبير للعودة إلى السينما

رانيا فريد شوقي: لا يوجد احد يشعر بالأمان اليوم بسبب كورونا

شاركت الفنانة رانيا فريد شوقي في مسلسل ضربة معلم، الذي عرض مؤخراً على الشاشات من خلال شخصية المعلمة «تباهي». في هذا الحوار تتحدث رانيا عن المسلسل وكواليسه، بالإضافة إلى سبب حماسها للتجربة، ومشاريعها المقبلة، وغيرها من التفاصيل.

• حديثنا عن ردود الفعل حول تجربتك الأخيرة في مسلسل "ضربة معلم"؟
- العمل حقق رد فعل فاق توقعاتي بكثير، رغم قناعاتي الشخصية منذ البداية أنه سيثير الجدل، ويحظى بنسبة مشاهدة جيدة من الجمهور، إلا أن رد الفعل الكبير وصداقة المسلسل مواقع التواصل الاجتماعي على مدار عدة أيام، سواء في الحلقات الأولى أو الأخيرة، جعلني أشعر بسعادة كبيرة، ومنحني ثقة كبيرة في اختياري التي أراهن فيها

• هل تتوقع أن يكون رد الفعل على المسلسل أكبر مما كان عليه في السابق؟
- لا أعتقد بوجود شخص يشعر بالأمان اليوم بسبب هذا الفيروس، سواء في عمله أو بمنزله، خصوصاً مع دخولنا للموجة الثانية من ذروة التفشي وحالة الفسق التي تنتابنا عند الشعور بأي أعراض للبرد العادي، لذا كنت حريصة طوال الوقت على ارتداء الكمامة، واستخدام المعقمات والمطهرات، سواء بالمنزل أو في العمل الذي طبقت فيه الإجراءات الوقائية بشكل كامل، لتحقيق التباعد، وضمان سلامة الجميع حتى انتهاء التصوير.

• ما رأيك في تجربة عرض أعمال على المنصات الإلكترونية؟
- تطور وسائل العرض للأعمال الفنية أمر معروف ومطلوب، والجيل الحالي من الشباب لديه اهتمام بالمنصات الإلكترونية، وما يعرض عليها بشكل عام، ومن المهم أن نصل للجيل الجديد بالوسائل التي يقبل على متابعتها ومشاهدتها، لكن هناك أجيالاً أكبر لاتزال تشاهد التلفزيون وتتابعه، في النهاية أغلبية ما يعرض على المنصات يطرح على شاشات التلفزيون حتى لو بعد فترة زمنية تختلف من منصة لأخرى.

• هل ستطعن في الدراما الرمضانية؟
- تلقيت عروضاً لعدة أعمال خلال الفترة الماضية بعضها سيرعرض في رمضان، والبعض الآخر خارجة، لكنني لم أحسم أمري منها بشكل نهائي بسبب انشغالي بتصوير "ضربة معلم"، خصوصاً في الأيام الأخيرة، حيث استمر التصوير وقتاً طويلاً يومياً، لكن خلال الأيام المقبلة سأحسم أمري بشكل نهائي من الأعمال التي قدمت لي.

• ألم تشعرى باشتياق للعودة إلى السينما؟
- لدي حماس كبير للعودة، لكنني أبحث عن العمل الجيد والدور الذي يناسبني بغض النظر عن مساحته، فالمهم دائماً أن يكون هناك دور مناسب ومؤثر في عمل جيد، وهو ما أتمنى تحقيقه قريباً، رغم قلة الإنتاج السينمائي التي نعيشها في الفترة الحالية لأسباب عدة، من بينها أزمة فيروس "كورونا".

• هل ستوافقين على دخول ملك ابنتك مجال التمثيل؟
- ملك لديها بالفعل ميول للتمثيل، وموهبة بدأت تظهر، لكن أحلامها وطموحاتها بالعمل في السينما العالمية، في النهاية كام لن أمنها، لكن عليها أن تنتهي من دراستها أولاً، فأنا ضد الوقوف أمام أي موهبة، لأن الرهان الحقيقي لدى الموهوب يكون على إثبات نفسه في العمل، ودوري كام أيضاً سيجعلني أقدم لها عدة نصائح عن ضرورة تحمل المسؤولية التي ستكون ملقاه عليها كفتاة، وأن تبقى ملتزمة ومرتبطة بكلماتها واتفاقتها مع الجميع، لأن السيرة هي أهم ما يبيّن عند الحديث عن أي شخص.

• حديثنا عن ردود الفعل حول تجربتك الأخيرة في مسلسل "ضربة معلم"؟
- العمل حقق رد فعل فاق توقعاتي بكثير، رغم قناعاتي الشخصية منذ البداية أنه سيثير الجدل، ويحظى بنسبة مشاهدة جيدة من الجمهور، إلا أن رد الفعل الكبير وصداقة المسلسل مواقع التواصل الاجتماعي على مدار عدة أيام، سواء في الحلقات الأولى أو الأخيرة، جعلني أشعر بسعادة كبيرة، ومنحني ثقة كبيرة في اختياري التي أراهن فيها



محمد محيي يستعد لطرح (أنت) من ألبومه الجديد

يستعد المطرب محمد محيي لطرح سادس أغنية ضمن ألبومه الجديد (بتاح زمان) وتحمل عنوان (أنت). وتعاون محيي من خلال الأغنية مع الشاعر أيمن بهجت قمر، والملحن وليد سعد، والموزع الموسيقي فهد، وقام بعمل الماستر أمير محروس، ومن المقرر الإطلاق خلال الأيام المقبلة في (يوتيوب). وكان محيي طرح عدداً من أغنياته الجديدة من ألبومه أوبراها، (سهرائين) كلمات نور حمدي، وتوزيع محمد العشي وحقق نجاحاً كبيراً، كذلك (فوضت أمري)، من كلمات أشرف أمين، وتوزيع محمد العشي، وأغنية (قلت أخوته)، من كلمات نور الدين حمدي، وألحان كريم حمدي، وتوزيع الموسيقي فهد. كما طرح أغنية (قضية) من كلمات رضا أمين، وألحان مصطفى عوض، وتوزيع موسيقي فهد، وأغنية (بعدنا) من كلمات أحمد مرزوق وألحان وتوزيع محمد رحيم، ماستر أمير محروس، وقد أطلق النجم من قبل عدداً من أغاني الألبوم ونالت إعجاب الجماهير.

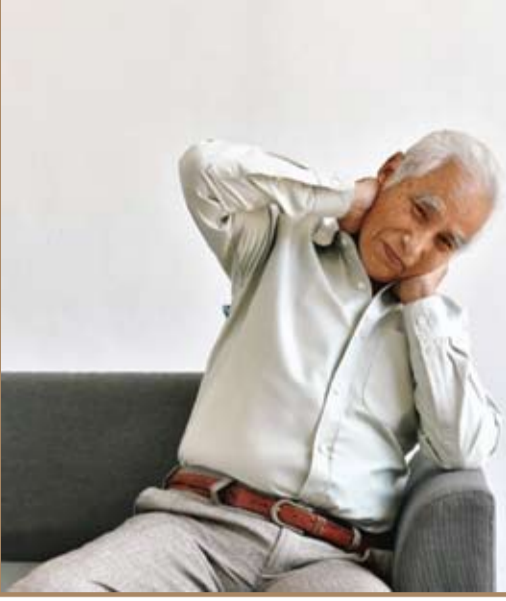
يوسف الشريف يكشف كواليس (كوفيد 25)

كشف الفنان يوسف الشريف عن أول صور من تصوير مسلسله الجديد (كوفيد 25)، المقرر المأخوذة به في موسم دراما رمضان المقبل، وهو من إنتاج شركة سبترجي، وتأليف زوجته إنجي علاء، وإخراج أحمد نادر جلال. ونشر الشريف عبر صفحته على (فيسبوك)، صورة له مع زوجته، أتبعها قائلاً: (من أول يوم تصوير، دعواتكم). وجمعت المشاهد الأولى كلا من يوسف الشريف وإيناس كامل وإسلام جمال، ومن المقرر أن يدخل باقي فريق العمل تباعاً حسب الجدول الزمني الذي وضعه المخرج، وهم أيمن عامر، أحمد صلاح حسني، أمير صلاح الدين، عبدالرحيم حسن، ديانا هشام، ميرنا نور الدين، صفاء الطوخي، وعدد آخر من الفنانين.



الفكر

كشف أولى علامات مرض الزهايمر



كشف البروفيسور أندريه زيروفسكي، أخصائي علم النفس، أولى العلامات التي تشير إلى الإصابة بمرض الزهايمر. يقول البروفيسور في مقابلة مع راديو "سبوتنيك"، "غالبا ما ينسى الشخص مكان وجوده أو المكان الذي ينوي الذهاب إليه. فمثلا ينسى مكان المتجر الذي يشتري حاجياته منه خلال 30 سنة. وعلامة أخرى، عندما يبدأ الناس في نسيان الكلمات أو يستخدمونها لأغراض أخرى. أو عندما ينطق شخص ما بكلمة، ثم يعترف أنه نسي ما تعنيه". ويضيف، يجب في هذه الحالة مراجعة الطبيب الأخصائي فورا. ويشير البروفيسور، إلى أن النشاط الاجتماعي لكبار

السن هو دليل على الصحة النفسية الجيدة، ويقول "إذا كان أقرباؤنا يهتمون بحياتنا، وإذا كانوا لا يتفقون معنا بشأن أمر ما، ويتقدوننا ويوخوننا، لأننا نعيش بنمط حياة غير صحيح، فإن هذا بالتأكيد هو دليل على أن صحتهم وحالتهم النفسية جيدة. ولكن هناك استثناء واحد وهو عندما يسألنا أحد الأقارب عن شيء ما، ثم ينسى جوابنا". ووفقا للبروفيسور، التساؤل المتكرر، يخلق انطباعا، بأن الضريب المسن، ينسى الإجابة، وقد تكون هذه علامة للمرحلة الثانية من تطور مرض الزهايمر، التي خلالها يستمر الشخص في اهتمامته، ولكنه غير قادر على استيعاب الإجابات.

علامة تحذير على مؤخرة رأسك

لأعراض ارتفاع الكوليسترول الخطير!

بعد ارتفاع الكوليسترول تهديدا خبيثا لأنه يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ولا يؤدي عادة إلى ظهور أعراض. ومع ذلك، يمكن أن تؤدي مستويات الكوليسترول المرتفعة أيضا إلى ظهور علامات تحذير محسوسة، بما في ذلك صداع متكرر في مؤخرة الرأس. ويعرف الكوليسترول بأنه مادة شمعية موجودة في الدم توفر العديد من الفوائد الصحية، مثل بناء الخلايا. ومن ناحية أخرى، يشير ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم إلى وجود الكثير من الكوليسترول الضار في الدم، الذي يمكن أن يؤدي إلى انسداد الشرايين، ما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وغالبا ما تمر هذه العملية الضارة دون أن تُكتشف، لكن ارتفاع الكوليسترول في الدم لا يكون من دون أعراض تماما. ووفقا لمستشفيات Medcover التابعة لهيئة الرعاية الصحية، فإن الصداع المتكرر في مؤخرة الرأس هو علامة تحذير على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ويوضح الجسم الصحي: "أن انسداد الأوعية الدموية في المنطقة المحيطة بالرأس يسبب صداعا في مؤخرة الرأس. ويحدث هذا عندما تنسد الأوعية الدموية بواسطة لويحة الكوليسترول. وإذا ترك هذا دون راع، يمكن أن تتمزق الأوعية الدموية وتسبب سكتة دماغية". ومع ذلك، في أغلب الأحيان، فإن الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان لديك ارتفاع في نسبة الكوليسترول، هي إجراء فحص الدم.

كيفية خفض الكوليسترول المرتفع

يمكن أن يكون للأطعمة التي نأكلها تأثير إيجابي أو سلبي على مستويات الكوليسترول لدينا. ويعد تناول الأسماك الزيتية أحد أكثر الطرق فعالية لخفض مستويات الكوليسترول الضارة. ووفقا لـ Harvard Health، فإن تناول السمك مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع يمكن أن يخفض LDL بطريقتين: عن طريق استبدال اللحوم، التي تحتوي على دهون مشبعة معززة لـ LDL، ومن خلال توفير دهون أوميغا 3 التي تخفض LDL. كما تقلل أوميغا 3 من الدهون الثلاثية في مجرى الدم وتحمي القلب أيضا من خلال المساعدة في منع ظهور إيقاعات القلب غير الطبيعية. ويمكن أن تؤدي بعض القرارات الغذائية إلى زيادة كمية الكوليسترول الضار في الدم.



قرويون يرتدون الأزياء التقليدية يحيون مهرجان شروفيتايد في الشارع الفارغ، عوضا عن الكرنفال المزدهم السنوي الذي تم حظره بسبب قيود الإغلاق وسط جائحة فيروس كورونا في بودنيس، البرتغال. رويترز

قرأت لك

فوائد الفجل



- تسهيل عملية الهضم
- تنظيف الجسم من السموم
- تحسين صحة الجلد
- معالج للشعر
- تنظيم الضغط
- تنظيم السكر
- يخفض نسبة الكوليسترول
- محاربة السرطان
- أمراض نقص المناعة
- محاربة الربو
- مشاكل الصدر
- الصداع
- يعالج الأرق
- يحرق الدهون الزائدة خاصة في مناطق الأرداف والوسط
- يساعد في إنقاص الوزن
- يساعد على تطهير الكبد
- يعمل على تنقية البشرة.

سؤال وجواب

- ما الشيء الذي لا يتحدث وإذا جاع يكذب وإذا شبع صدق؟ الساعة.
- ما اسم ميكانيكا الأجسام الساكنة؟ الإستاتيكا.
- متى تم عقد صلح الحديبية؟ 6 هجريا.
- متى كانت أولى الرحلات إلى الفضاء؟ عام 1961م.
- من الذي اكتشف الدورة الدموية الصغرى؟ ابن النفيس.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا .
- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضر إلى الاصفر ناتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان .. و هذه المادة السامة توجد في قلب الخيارة .. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان .
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأمزات القلبية .. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم .. و بذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعا من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.

قصة حيوانات الغابة والعاصفة

يحكي انه في قديم الزمان كانت حيوانات الغابة كلها تحمل لونا واحدا فقط هو اللون الابيض ولم يكن يميزها غير احجامها لذلك كان كل منهم يبحث عن طريقة يغير بها من جلده ولكن دون جدوى .. وفي يوم هبت عاصفة شديدة على الغابة وقرر الجميع ان يختبئوا حتى لا يصيبهم مكروه فجرى كل في مكان وتفرقوا بشدة جرى الاسد مسرعا وهناك في منطقة فسيحة غمرت الرمال ولم يستطع الخروج فظل سجيناً لتلك الرمال مقيد الحركة ،اما النمر فقد جرى بسرعته الفائقة لكنه وقع داخل بعض اغصان الاشجار المتداخلة ولم يستطع الخروج ،صديقتنا الزرافة الجميلة اخذت تجري وهي تبحث عن ابنتها الضائعة وكانت تدب اقدامها في الطمي بقوة فيطأير على جسدها المشقوق الجميل ويتسخ لكنها لم تهتم واختبأ القرد فوق الاشجار ربما تداريه وتحميه والذب اخذ يتزحلق على شاطئ البحيرة من ثقل وزنه كلما قام وقع حتى اكتسى بالطين الرمادي والاسود ولم يضر منهم الا من دخل بياته الشتوي ميكرا اما السلحفاة السكينة فقد داسها الفيل فكسر ظهرها لكنه تأسف لها وحملها معه فمئجها وحيد القرن مادة صمغية استطاعت بها ان تلتصق قطع عظمها وتعديها كما كانت قوية وعاد هو ليختبئ وسط مياه البركة الضحلة وهكذا استمر الوضع كر وفر حتى هدأت العاصفة فخرج الجميع من مخابئهم خرج الاسد من الرمال وبقي طوال عمره على هذا اللون ،التصق الطمي بجسد الزرافة فمئجها هذا الشكل الجميل اما الاغصان فقد جعلت النمر مخططا والقرد بقي على حاله وعندما عطس بقوة تطاير الطمي من فوق وجهه ونزل على الفهد فجعل جلده مرقلما فأعجب جدا بهذا الشكل وبقي عليه اما السلحفاة فبقي ظهرها كما نعرفه نحن الان والفيل الذي كان يحمل جذوع الاشجار فوق ظهره غيرته المياه البنية اللون التي كانت تنزل من جذوع الاشجار على جلده فاكسب لونا لباس به والذئاب التي كانت حبيسة الجبل حضرت وقد تغير جلدها اما الدب الذي دخل في بياته الشتوي فقد احتفظ بجلده الابيض واصداؤه احتفظوا بلون الطمي ... الان الكل معجب بشكله ولولا العاصفة لاستمرت الحيوانات ببيضه .

مساحة للتلوين

