

منوعات الفكر

ص 22

رواية «كيميا» في مجلس شما
محمد للفكر والمعرفة



ص 27

مخوى كرم:
الأغاني المنفردة تأخذ حقتها أكثر
والجمهور يفضلها عن الألبوم



تغيير الذات .. خطوة
نحو بلوغ مرحلة السكينة

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الأحد 22 نوفمبر 2020 م - العدد 13094
Sunday 22 November 2020 - Issue No 13094

حارس المناخ .. مهمة دقيقة لدارء خطر

الفرق عن مئات الملايين

في خطوة تهدف إلى تتبع مستوى سطح البحار، أعلن مسؤول كبير في وكالة الفضاء الأوروبية أمس الأول الجمعة عن إطلاق القمر الصناعي "حارس المناخ" نهاية الأسبوع الجاري.

وقال المسؤول إن القمر سيساعد العلماء بشكل كبير على تتبع ارتفاع مستوى سطح البحار، أحد أكثر الآثار الخفية للاحتباس الحراري.

القمر الصناعي، المعروف باسم "سينتيل 6 مايكل فرايليتش" الذي طورته أوروبا والولايات المتحدة بشكل مشترك، يحتوي على أدوات متطورة قادرة على التقاط ارتفاع سطح البحار بدقة غير مسبوقة، مما يضيف رسداً أفضل للقياسات الفضائية التي تعود إلى ما يقرب من 30 عاماً.

ويتعرض مئات الملايين من الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الساحلية حول الكوكب للخطر في العقود المقبلة، حيث يؤدي ذوبان الجليد القطبي وتوسع المحيط الناجم عن ارتفاع درجة حرارة إلى ارتفاع منسوب مياه البحار والمحيطات.

وتقدر بعض الدراسات أن محيطات العالم سترتفع بما لا يقل عن قدمين (61 سم) بحلول نهاية القرن، لتصل المياه إلى المناطق المنخفضة من بنغلادش إلى فلوريدا.

ويقول باحثون إن القياسات التي تعود إلى تسعينيات القرن الماضي تظهر أن متوسط مستويات سطح البحر يرتفع أولاً بحوالي 3 مليمترا سنويا، لكن في العامين الماضيين كان المعدل السنوي يقارب 5 مليمترا.

وقال المسؤول البارز في وكالة الفضاء الأوروبية إنه رغم أخذ القياسات أيضا على مستوى الأرض وفي الموانئ والمناطق الساحلية الأخرى، فإن ذلك لا يوفر نفس المعيار الموحد الدقيق مثل قمر صناعي واحد يجوب العالم بأكمله كل 10 أيام.

تحذير طبي .. مواليد القيصرية قد يواجهون الإصابة بالربو والحساسية!

أفادت نتائج دراسة علمية جديدة أن الأطفال الذين يولدون من خلال العمليات القيصرية يواجهون أكثر من ضعف خطر الإصابة بالربو والحساسية في مرحلة الطفولة المبكرة، وفقا لما نشرته "ديلي ميل" البريطانية نقلاً عن دورية Science Translational Medicine.

وفي دراسة أجريت على 700 طفل، اكتشف باحثون أميركيون وجود صلة بين الأطفال المولودين بعملية قيصرية والإصابة بالربو والحساسية في سن ست سنوات.

نمو جهاز المناعة

كما أن العملية القيصرية هي إجراء جراحي لتوليد طفل من خلال شق البطن والرحم وبالتالي فإن هذا الإجراء يحرم الأطفال عن غير قصد من تلقي الكائنات الحية الدقيقة المفيدة التي يحصل عليها المواليد طبيعياً من خلال قناة الولادة لدى أمهاتهم.

ويقول الباحثون تحرم الجراحة القيصرية المواليد من القدرة على الاستفادة من الـ"بروبيوتيك" أو الـ"ميكروبيوم" المفيد، مما يعيق بدوره نمو جهاز المناعة لدى الطفل ويمكن أن يضاعف من خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي. يشمل مصطلح الميكروبيوم الجينومات الجماعية للكائنات الدقيقة في بيئة معينة، وكذلك الكائنات الحية الدقيقة نفسها.

والميكروبيوم يتطور عند الأطفال المولودين عن طريق الولادة القيصرية، لكنه ربما يستغرق وقتاً أطول من أولئك الذين ولدوا بشكل طبيعي.

جراثيم مفيدة

من جانبه، قال الباحث بروفييسور مارتن بليس في جامعة روجرز في نيو جيرسي: "يقوم كل جيل من الأمهات بتسليم الميكروبيوم الخاص به إلى الجيل التالي، حيث يتم تغذية الطفل بالجراثيم المفيدة أثناء الضغط عليه عبر قناة الولادة، لكن هذا لا يحدث للأطفال الذين يولدون من خلال الجراحة القيصرية".

وتوفر نتائج هذه الدراسة آلية للعلاقة المعروفة بين الولادة القيصرية وزيادة خطر الإصابة بالربو والحساسية في سن السادسة، بالإضافة إلى تغييرات مهمة في تكوين ميكروبيوتا الأمعاء.

حالات ضرورية

لكن لوظف أيضاً أنه في عمر عام واحد، انخفض خطر الإصابة بالربو عند الأطفال المولودين عبر جراحات قيصرية في حالات تعالج ميكروبيوتا الأمعاء من اضطرابها الأولي ويده التضج بشكل طبيعي، وبالتالي يقترح الباحثون أن يتم العمل على استعادة الميكروبيوم المضطرب بسبب الولادة القيصرية، بهدف منع تطور مرض الربو بين الأطفال.

وينصح الباحثون بأنه يجب أن تقتصر عمليات الولادة القيصرية على الحالات الضرورية والتي تشمل إنقاذ



تعد الولادة الطبيعية قاسية بالنسبة للأم والطفل على حد سواء، فبالنسبة للطفل، مسار الولادة ضيق والأكسجين نادر ووقت الولادة مجهد وفي النهاية ينزل عبر قناة مليئة بالبكتيريا. ورغم أن الأطفال الذين يولدون بطريقة طبيعية يعانون خلال مرحلة الولادة الأمزج، إلا أن هذه البكتيريا والجراثيم التي يلتقطونها خلال الولادة الطبيعية مهمة جداً لحياتهم الصحية وتساعد على تقوية جهاز المناعة، حسب ما جاء في موقع "شيبغل أونلاين" الألماني.

وبما أن الأطفال يعيشون في الأرحام معقمين، فإن اللحظة التي يولدون فيها يتعرض فيها جهاز مناعتهم لعدد كبير من البكتيريا. فقد أظهرت دراسات سابقة أن الأطفال الذين يولدون عن طريق العملية القيصرية معرضون بشكل أكبر لخطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالمناعة، مثل الربو والتهابات الأمعاء وأمراض الحساسية الأخرى. وتوصلت الأبحاث الحديثة التي أجرتها كلية لندن الجامعية، ونشرت نتائجها في مجلة "Nature"، إلى أن تأثير الميكروبيوم على الطفل الذي يولد بشكل طبيعي يختلف تماماً عن تأثيره على طفل يولد بعملية قيصرية، حسب ما جاء في الموقع الألماني للصحة "هايل براكسيس نيت"، مع العلم أن الميكروبيوم هو مجموع الميكروبات المتعايشة مع الإنسان أو أي من الأحياء الأخرى (حيوانات أو ديدان أو قواقع) وتعيش على جسمه أو في داخل أمعائه.

ولمعرفة المزيد عن تطور الميكروبيوم وتأثير طريقة الولادة عليه، قام الباحثون بتحليل 1679 عينة من بكتيريا الأمعاء لحوالي 600 طفل في التهابات مجرى الدم في المستشفيات.

علماء يزرعون جينات بشرية في أمخاخ القرد

نجحت تجربة العلماء فيما كان يصبون إليه: زرع جينات بشرية في أمخاخ القرد، من أجل تكبيرها وجعلها قادرة على أداء مهامها بصورة أفضل، فيما كانت النتائج مذهلة. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة "ساينس" العلمية المحكمة، التي تنشرها المجلة العلمية الأمريكية لتقدم العلوم، حيث قال العلماء إنهم تمكنوا من إدخال جينات إلى أمخاخ عدد من القرد لتكبير حجمها وزيادة تلافيفها المسؤولة عن الذكاء. ووجد الباحثون أن الجين الذي يحمل اسم "ARHGAP11B"، أدى إلى ظهور قشرة داخلية في رأس جنين قرد من فصيلة "القشة المألوفة" أو "قردة الخصلتين البيضاء" التي تعيش في أميركا الجنوبية. وتشارك هذه القشرة في التفكير والتواصل والعديد من المهام الحيوية الأخرى. ويتسبب هذا الجين في تكبير الخلايا الجذعية الدماغية للقرد إلى درجة إنتاج المزيد من هذه الخلايا، وبالتالي تكبير حجم المخ. وتستحضر التجارب العلمية الحديثة سلسلة أفلام "كوكب الشهيرة، حيث تشن الرئيسيات المعتدة ورايا حربا على البشرية. وطور الباحثون 7 أجنة قرد داخل الرحم، خرجت إلى النور بعد حمل استمر 102 يوماً عن طريق عملية قيصرية. وقال المؤلف الرئيسي في الدراسة مايكل هايد: "وجدنا بالفعل أن القشرة المخية الحديثة تضخم داخل أدمغة القردة". وأضاف هايد، الذي يعمل في معهد "ماكس بلانك" للخللايا الجزيئية وعلم الوراثة ومقره ألمانيا، أن فريقه لاحظ وجود أعداد متزايدة من الخلايا العصبية في الطبقة العليا من المخ، التي يزداد حجمها لدى الرئيسيات بما فيها الثدييات. يشار إلى أن القشرة المخية الحديثة للسان أكبر بثلاث مرات من تلك الموجودة في أقرب حيوان بالنسبة لنا، وهو الشمبانزي.

نصائح لفصيل الوجه بحسب نوع البشرة

يعتبر غسل الوجه أمراً ضرورياً أثناء عملية العناية بالبشرة، لذا لا بد من معرفة الطرق المثلى لفصيل الوجه بحسب نوعية البشرة للحصول على النتائج المثلى، وتجنب إلحاق الضرر بالبشرة. فيما يلي بعض النصائح لفصيل الوجه بحسب نوع البشرة، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف إنديا:

البشرة الدهنية: يجب أن تبحني عن غسل لوجه يحتوي على رغوة أو جل منظف. اختاري المنتجات القائمة على الرغوة التي تنظف بعمق دون تجريد الجلد من كل الزيت. إذا كانت بشرتك معرضة لحب الشباب، فإن المنظفات هي طريقة رائعة لتطبيق مكون نشط على البشرة دون تركه لفترة طويلة. يعتبر التنظيف المزدوج بزيت متبوعاً بمنظف مائي، مثاليًا للتخلص من الدهون والأوساخ. ينصح بتجفيف البشرة بالتدريج عليها وتطبيق التونر بعد التنظيف. البشرة الجافة: تحتاج البشرة الجافة إلى عناية خاصة لأن غسلها بالمنتجات الخاطئة لن يؤدي إلا إلى تفاقم التشقق والجفاف. يُنصح باختيار المنتجات الخالية من الكحول وترطيب البشرة. تأقلا، من أن هذه المنتجات خالية أيضاً من البارابين والعطور. أثناء السفر، يمكنك وضع القليل من زيت الوجه ثم مسح بمنظف خال من الكحول. اغسلي منظفات الجل أو البلمس عن طريق رش الماء على وجهك وتجفيف بشرتك بمنشفة نظيفة.

طبق الفونديو في زمن تباعد... الشوك

يتساءل السويسريون عمّا إذا كان بإمكانهم في زمن جائحة كوفيد-19 الاستمرار في إقامة حلقات تناول طبق الـ"فونديو" التقليدي دون أن يشكل اجتماعهم حول القدر المشتركة وتغميس كل منهم قطع الخبز في الجبن المنذاب داخلها بشوكته، عامل انتقال لعدوى فيروس كورونا المستجد. وشغل الجدل في شأن هذا الموضوع مستخدمي شبكات التواصل الاجتماعي، واقترح أحدهم مثلاً على سبيل النكتة، وبأن يحرص على التباعد الاجتماعي، أن يستخدم المتطوعون حول القدر المشتركة صنارات صيد ليلتشلوا منها قطع الخبز الغفسة في الجبن السائل.

ولا تتوقف الأفكار المبتكرة عند هذه النكتة، بل يدلي كل بدلوه في هذا المجال. فقد وجد آخر أن الحل يكمن في أن "تكون لكل شخص من المجتمعين حول الوعاء الموضوع على نار خفيفة شوكتان وسكين، فيستخدم إحدى الشوكتين لتغميس قطعة الخبز، ويستعين بالسكين لتسهيل سحب القطعة من القدر، أما الشوكة الثانية فليأكل بها".

ما سر الكاجو السام؟ ولماذا لا يصيبنا سمه؟

يعتبر الكاجو من المكسرات الشهيرة في أنحاء العالم، لما له من فوائد صحية على القلب والجهازين الهضمي والعصبي.

ووفقاً لموقع "هيلث لاين" المتخصص في أخبار الصحة العامة، فإن الكاجو يعد مصدراً جيداً للدهون الأحادية الصحية غير المشبعة، كما أنه مصدر غني بالطاقة والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة القوية.

ومن بين فوائد الكاجو تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم بين الصائمين بدءاً من السكري من النوع الثاني، وتقليل الكوليسترول وتعزيز صحة القلب ونمو الخلايا.

لكن في المقابل، لا يدرك الكثير من الناس أن نبات الكاجو يحتوي سما خطيراً، إلا أن هذا السم ليس في البذور التي نأكلها.

وأوضح "هيلث لاين" أن نبات الكاجو يحتوي على مادة سامة خطيرة تسمى اليوروشيويل، شأنه شأن المانغو والبلوط والفسق.

وتابع: "عادة ما يؤدي ملامسة مادة اليوروشيويل، التي توجد في أوراق الكاجو والطبقة الزيتية بين القشرة والبذور، إلى التهاب الجلد التماسي التحسسي، وهو طفح جلدي عند البشر".

ويظهر هذا الطفح الجلدي على شكل نتوءات أو بقع على الجلد تكون مثيرة للحكة والالتهاب.

لكن المصدر كشف أن هذه المادة السامة لا تكون موجودة بعد تقشير الكاجو بشكل دقيق وبعناية، وهو ما يفسر سبب تواجد هذا النوع من المكسرات مقشراً دائماً في الأسواق.

التدخين الإلكتروني يهدد الجهاز التنفسي

يعاني مستخدمو السجائر الإلكترونية من مخاطر عالية للإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، والتي قد تكون مهددة للحياة، وفقاً لدراسة جديدة.

ووجد الباحثون أن مستخدمي السجائر الإلكترونية الحاليين يواجهون ارتفاعاً بنسبة 43% في مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، بينما واجه مستخدمو السجائر الإلكترونية السابقة زيادة بنسبة 21%.

وتعد الدراسة التي أجراها باحثون من كلية الصحة العامة بجامعة بوسطن وكلية الطب في بوسطن، واحدة من أولى الدراسات التي بحثت في السجائر الإلكترونية في عينة كبيرة وصحية من السكان، بشكل مستقل عن استعمال منتجات التبغ الأخرى.

ويقول الدكتور أندرو ستوكس، الأستاذ المساعد للصحة العالمية في كلية الصحة العامة بجامعة بوسطن: "يقدم هذا بعضاً من أولى الأدلة المطولة على الأضرار المرتبطة بمنتجات السجائر الإلكترونية".

وأضاف: "في السنوات الأخيرة، شهدنا زيادة هائلة في استخدام السجائر الإلكترونية بين الشباب، الأمر الذي يهدد بعكس عقود من المكاسب التي تحققت بشق الأنفس بشأن مكافحة التبغ. وتشير هذه الأدلة الجديدة أيضاً إلى أننا قد نشهد زيادة في أمراض الجهاز التنفسي مع تقدم الشباب والبالغين في منتصف العمر، بما في ذلك الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى".



لقاح في الطفولة يقلل مخاطر الإصابة بكورونا

يساعد التطعيم خلال الطفولة في الوقاية من الإصابة بالحادة بكورونا، إذ تشير بيانات جديدة إلى أن الأشخاص الذين استجابوا لأجهزة المناعة بقوة للقاح الثلاثي ضد الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية قد يكونون أقل عرضة للإصابة بشكل حاد إذا أصيبوا بفيروس كورونا المستجد.

ويعمل لقاح الحصبة الألمانية "إم.إم.آر. 2"، الذي صنغته شركة ميرك وتم ترخيصه عام 1979، على تحفيز جهاز المناعة لإنتاج الأجسام المضادة.

وأفاد الباحثون في دورية "إم بي آي" أنه وجد أنه من بين 50 مصاباً بكورونا تقل أعمارهم عن 42 عاماً، والذين تم تطعيمهم بلقاح الحصبة الألمانية وهم أطفال، كلما ارتفعت مستويات الأجسام المضادة التي تسمى إي جي جيه التي ينتجها اللقاح والموجهة ضد فيروس النكاف على وجه الخصوص كلما كانت أعراضه أقل حدة.

وكان كورونا بلا أعراض لدى الأشخاص الذين لديهم كانت لديهم أعلى نسبة من الأجسام المضادة للنكاف.

منوعات الفكر

22

تحت شعار دور الأخصائي الاجتماعي خلال جائحة كوفيد-19

زايد للثقافة الإسلامية تستعد لعقد ملتقى الأخصائيين الاجتماعيين الرابع

•• أبو ظبي - الفجر

تستعد دار زايد للثقافة الإسلامية لعقد ملتقى الأخصائيين الاجتماعيين الرابع تحت شعار " دور الأخصائي الاجتماعي خلال جائحة كوفيد-19 " وذلك يوم غد الاثنين بالتعاون مع دائرة تنمية المجتمع وبمشاركة نخبة من الباحثين والأكاديميين المختصين في هذا المجال. ويأتي الملتقى لهذا العام بهدف تسليط الضوء على دور الخدمة الاجتماعية من خلال الأخصائيين الاجتماعيين في بناء تدخلات مهنية في الجهات والمؤسسات المجتمعية المختلفة من أجل مواجهة الجائحة، كما يهدف هذا اللقاء إلى مشاركة الخبرات والوقوف عند أهم التحديات التي يواجهها الأخصائيين الاجتماعيين في مواجهة الجائحة، إلى جانب استخلاص الدروس المستفادة والخبرات العملية التي تسهم في استمرار التدخلات الإبداعية وتطويرها بشكل مشترك من أجل ضمان حماية وسلامة المجتمع. وأشارت الدكتورة نضال محمد الطنجي المدير العام لدار زايد للثقافة الإسلامية: عملت دولة

الإمارات العربية المتحدة منذ بداية جائحة كوفيد-19 - في تعزيز الصحة النفسية والرعاية الاجتماعية لأفراد المجتمع، تأكيداً على أهمية تكاتف وترابط الجميع، عبر حزمة من المبادرات في ظل الظروف والمتغيرات التي فرضتها جائحة كوفيد-19 على الجميع، وذلك تجسيدا لفقولته صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة عندما قال " أوصيكم على أهلكم مؤكداً أن النظرة الإيجابية هي الحل الأمثل لكل التحديات. كما قدمت دائرة تنمية المجتمع مع شركائها بالقطاع الاجتماعي في إمارة أبوظبي، جهوداً حثيثة لرفع مستوى الصحة النفسية والاجتماعية لدى مختلف فئات المجتمع وبشكل مستدام ودعم المجتمع لتجاوز التحديات والآثار الاجتماعية والمتغيرات العالية صاحبة لجائحة كوفيد-19، والتي أثرت وبشكل مباشر على الجميع وساهمت في خلق بعض الضغوطات النفسية.

وسيسم الملتقى جلستين: تأتي الجلسة الأولى بعنوان "الخطط العلاجية والوسائل المساندة في حل المشكلات" ليتم خلالها الحديث عن ثلاث محاور رئيسية في التحديات الاجتماعية التي أفرزتها الجائحة والجهود التي بذلت لمواجهتها، ورعاية الطفل من مخاطر الانترنت والأساليب الداعمة لحماية، بالإضافة إلى دور الأخصائي الاجتماعي في مركز أبوظبي للإيواء والرعاية الإنسانية (إيواء) خلال الجائحة. وتأتي الجلسة الثانية بعنوان " دور الأخصائي الاجتماعي في تحليل القضايا المستجدة لفئات المجتمع المستهدفة خلال الجائحة" لتناقش دور الأخصائي الاجتماعي في التعامل مع قضايا المهتمين الجدد خلال الجائحة، والرعاية الاجتماعية والدعم المساندة في المؤسسات التعليمية خلال الجائحة، إلى جانب دور الأخصائي الاجتماعي في جمعيات النفع خلال الجائحة. جدير بالذكر أن ملتقى الأخصائيين الاجتماعيين يأتي اقتراحياً هذا العام، نظراً للوضع الحالي والإجراءات الاحترازية وتنفيذاً للقرارات الحكومية المتعلقة بالتباعد الاجتماعي، ويعتبر مكملاً للملتقيات السنوية التي تنظمها الدار منذ عام 2017، فقد نظمت الدار ملتقى الأخصائيين الاجتماعيين الأول تحت شعار " نرتقي معاً، أما الثاني في عام 2018 فقد جاء تحت شعار " من أجل خدمة مجتمعية مستدامة"، وفي العام الماضي جاء الملتقى بعنوان "ملتقى التلاحم المجتمعي للأخصائيين الاجتماعيين.."

أول فعالية متخصصة بالتصميم والابتكار على مستوى العالم منذ نشي وباء كورونا حي دبي للتصميم استقطب آلاف الزائرين خلال فعاليات أسبوع دبي للتصميم 2020

•• دبي - الفجر

شهد حي دبي للتصميم، حركة نشطة مؤخرًا خلال وبعد فعاليات أسبوع دبي للتصميم 2020، أكبر فعالية تقام على مستوى العالم منذ بدء نشي وباء كورونا، واستقبل آلاف التخصصيين والمصممين من الإمارات والمنطقة والعالم ضمن أجواء رائعة مع الالتزام التام بمختلف الشروط والتدابير والإجراءات الاحترازية المعمول بها في الإمارة. وعلى مدى ستة أيام وباعتبارها الشريك الاستراتيجي لأسبوع دبي للتصميم، فتح حي دبي للتصميم أبوابه لجموع متنوعة من الفعاليات والعروض والحوارات الحية والرقمية منها " الملتقى الإقليمي للهندسة المعمارية " الذي أقيم بالشراكة مع المعهد الملكي للمهندسين المعماريين البريطانيين " ريبا " فرع منطقة الخليج، كما قام معهد دبي للتصميم والابتكار DIDI، المركز العربي المتميز في حي دبي للتصميم، بالشراكة مع حاضنة المشاريع الناشئة IM5 للتصميم، بتزويد الزائرين بمجموعة من التصاميم والأعمال الإبداعية. وتأكيداً على أهمية الحدث، قامت معالي نورة بنت محمد الكعبي، وزيرة الثقافة والشباب الإماراتية، بزيارة حي دبي للتصميم، في جولة على المنشآت والمعارض الخارجية، وشملت الجولة معرض الهواء الطلق والتي تراعى التباعد الاجتماعي، وابتكر عروضاته ثلاثة مصممين إماراتيين، يعملون ضمن حي دبي للتصميم، وهم: الجود لوتاه، وخالد شعفار وحمد خوري. ويهدف المناسبة، قالت خديجة البيسكي، المدير التنفيذي لحي دبي للتصميم: " اختتمت دبي بنجاح كبير، إحدى الفعاليات الكبرى على مستوى العالم، والتي تقام على أرض الواقع للمرة الأولى منذ بدء انتشار وباء كورونا. وبالنظر إلى الظروف الاستثنائية التي نشهدها، فإن هذا يشكل إنجازاً كبيراً، وينبغي أن نسهم جاهزياً إمارة دبي ومرودتها في منح الأمل والثقة لبقية العالم بعودة الفعاليات الحقيقية إلى أرض الواقع مرة أخرى. " وأضافت البيسكي: " شهد أسبوع دبي للتصميم نمواً كبيراً على مدى السنوات الست الماضية، ورشح مكانه كمنصة هامة تعرض المواهب والابتكارات في مجالات الفن والعمارة والتصميم، ونحن نشكر من جانبنا بالمساهمة في هذا النجاح مشترك استراتيجي للعام السادس على التوالي، كما نتطلع إلى البناء مستقبلاً على ما حققناه من سمعة متنامية للقطاعات الإبداعية في الإمارات العربية المتحدة."

طب جامعة الإمارات في ندوة علمية

لا شيء صحيح وكل شيء ممكن... الصحة العامة في عالم الأخبار المزيفة

لا يوجد لدى العديد من الدول تشريعات لمعالجة قضايا الأخبار الكاذبة التي تلحق الضرر بصحة الناس

•• العين - الفجر

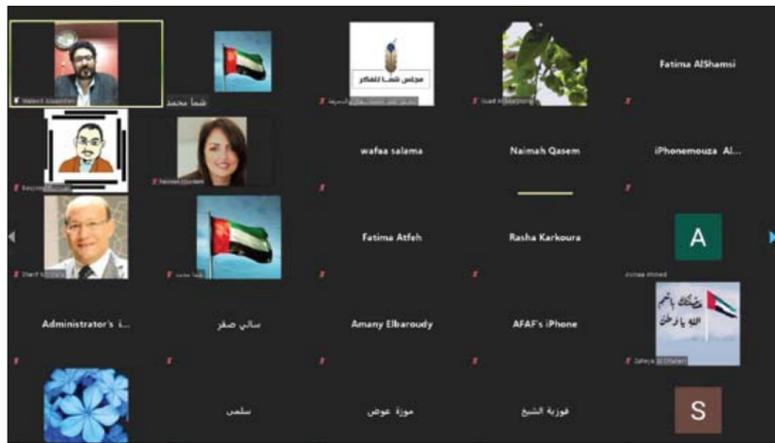
نظم معهد الصحة العامة بكلية الطب والعلوم الصحية في جامعة الإمارات العربية المتحدة ندوة علمية مثيرة للاهتمام عبر الإنترنت بعنوان: لا شيء صحيح وكل شيء ممكن: الصحة العامة في عالم الأخبار المزيفة والتي تأتي ضمن سلسلة ندوات الصحة العامة العلمية شهرياً بهدف تعزيز ثقافة المجتمع بأهمية الصحة العامة والوعي الصحي. قدمت الندوة عدة محاور منها: فهم طبيعة الأخبار المزيفة، وآليات نشرها، ومن وراء بث الأخبار المزيفة، وما الضوائد التي يتم تحقيقها، وما الذي يمكن فعله لوقف أو تقليل الضرر الناتج عن هذه الرسائل خاصة في ظل جائحة كوفيد-19. وأوضح البروفيسور مارتين ماكي من كلية لندن للصحة والأمراض الاستوائية بأن الأخبار المزيفة أصبحت شائعة وقد تمت مشاركتها بشكل متزايد



الأمراض المعدية الحديثة مثل فيروس النورم الحليمي البشري واللقاحات التي توضع كيف خلقت الأخبار الكاذبة جواً من الخوف وانعدام الثقة تجاه الفوائد الصحية لهذه اللقاحات وكيف تم تشجيع المعتقدات الصحية الخاطئة والترويج لها. وعادة ما تكون فوائد الأخبار المزيفة عبر وسائل التواصل الاجتماعي مبالغ فيها للإعلان عن منتجات الشركات.. وبحسب البروفيسور لا يوجد لدى العديد من الدول تشريعات لمعالجة قضايا الأخبار الكاذبة التي تلحق الضرر بصحة الناس لذا باتت الأهمية ملحمة، إلى تطوير الآليات للحد من الأخبار المضربة وغير الصحيحة. وهناك أيضاً حاجة قوية لتنظيم وسائل التواصل الاجتماعي في نشر الأخبار الصحية المزيفة خاصة اللقاحات المختلفة خلال جائحة COVID-19.

عبر وسائل التواصل الاجتماعي خلال السنوات القليلة الماضية. منوهاً إلى أن الأخبار الكاذبة ذات أهمية خاصة للضحايا الصحية وسلوك البحث عن الصحة الذي يمكن أن يضر بالصحة ويعرض الحياة للخطر.. وعرضت

رواية «كيميا» في مجلس شما محمد للفكر والمعرفة



•• العين - الفجر

استضاف مجلس شما محمد للفكر والمعرفة الكاتب والصحفي والشاعر المصري وليد علاء الدين عبر منسمة ندوة الكتاب لمناقشة روايته (كيميا) والصادرة عن دار الشروق المصرية والتي صنف ضمن أهم عشرة كتب يضعها معرض القاهرة الدولي للكتاب عام 2019 وبدأت الندوة بكلمة الشبكية د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان التي جاء فيها طاملاً كانت سيرة جلال الدين الرومي ملهمة لكثير من الكتاب والمبدعين لما تحمله تلك السيرة من عوامل جذب

أسطورية تغلف كل جوانبها وتتلاصق مع الروح، ولكن كانت كل الحكايات التي تستلهم جلال الدين الرومي تتعامل مع تلك السيرة بقديسية صوفية كاملة ودهشة روحية، لكن اليوم نحن أمام نص يتجاوز تلك القديسية و يبحث عن زاوية أخرى ليرى بها عالم جلال الدين الرومي بصورة إنسانية واقعية، تعيد الرواية تشكيل الوعي عند القارئ وكأن الكاتب يمد يده في ركن مظلم من قصة الرومي ليلتقط لنا "كيميا" تلك الفتاة الصغيرة التي كانت ضحية ظروف ساقها لبيت الرومي لتصبح جزءاً من قصته ولغزاً بالغ الرمادية بلا مفاتيح للوصول إلى حل.

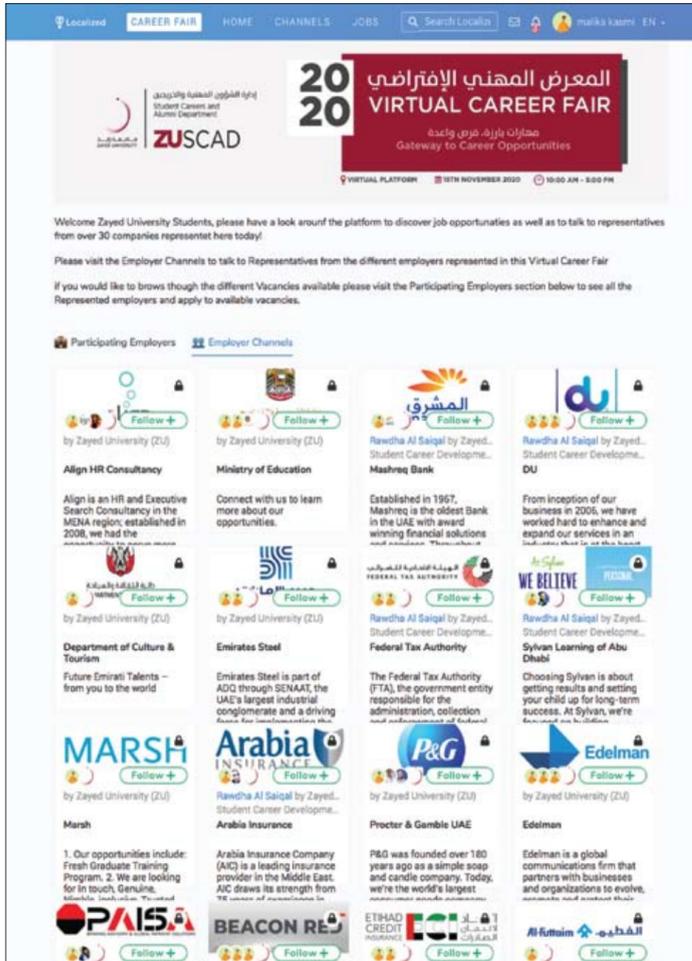
كما شارك الحضور بطرح أسئلة متممة حول مجريات الرواية والتي أجاب الكاتب عليها جميعاً معبراً عن إعجابه بالعمق النقدي والتحليلي عبر استماعه لما جاء، مشيراً إلى أن "كيميا" ما هي إلا تجسيد لشعوراً خاصاً أم هو لهدف سردي؟ وهل حالة الحلم التي بنيت عليها العمل حدثت لك من قبل؟ ثم استطلت قائلة: و في النهاية حين يكتب الروائي بعبقيرة الباحث ولغة الشاعر وبراعة الروائي سجد حول قبره قبوراً عديدة لأزواجه وأبنائه

بحضور مؤسسات حكومية وشبه حكومية وشركات خاصة

فرص وظيفية متنوعة لـ 840 من خريجي وطالبة جامعة زايد خلال المعرض المهني الافتراضي

•• أبو ظبي - الفجر

نظمت إدارة الشؤون المهنية والخريجين بجامعة زايد المعرض المهني الأول للعام الأكاديمي الحالي 2020-2021 بعنوان: "مهارات بارزة، فرص واعدة"، وذلك بهدف دعم التوظيف وتوفير فرص للتوظيف لحوالي 840 من طلبة وخريجي الجامعة ومساعدتهم على اتخاذ القرارات المهنية على أسس علمية.



بالفرصة التي أتحت لهم، فضلاً عن اهتمام الجامعة بتنظيم معرض آخر لطلبة السنة الأخيرة بالجامعة مع نهاية الفصل الجاري يقدم فرصاً للتدريب الوظيفي. ومن جهته أعرب فهد العريفي، خريج جامعة زايد دفعة 2014 عن تأثره للجامعة على الحدث الافتراضي، قائلاً: "قدم لنا مجموعة متنوعة من المؤسسات والوظائف الشاغرة في وقت واحد، وكان من السهل تصفحها والبحث خلالها لإيجاد الوظائف التي تناسبنا". وأضاف: "أفضل معرض للتوظيف الافتراضي كونه سهل في الاستخدام، كما أن له تأثيراً إيجابياً على البيئة كوننا لا نحتاج لطباعة نسخ ورقية للسيرة الذاتية واستمارة الطلبات". وقالت الطالبة (ر.س) في سنة الرابعة بكلية الآداب والعلوم الإنسانية: "كان من السهل جداً إيجاد ما كنت أبحث عنه، حيث وجدت تنوعاً في الشركات التي أرغب في التدريب والتوظيف فيها. "وأضافت: "يتضمن معرض التوظيف الاعتيادي مميزات عدة ولكنني أفضل معرض التوظيف الافتراضي لإمكانية التواصل مع أكثر من شركة في آن واحد".

ضم المعرض مجموعة متنوعة من المؤسسات الحكومية وشبه الحكومية والشركات الخاصة من مجالات مختلفة كالإدارة، وتقنية المعلومات والبنوك، والتأمين، والقطاع الصحي وقطاع البيع بالتجزئة وغيرها من التخصصات التي شملت كافة التخصصات الدراسية التي تقدمها الجامعة.

تنظم جامعة زايد معرضين مهنيين بحرميها للتواجدين بإمارة أبوظبي وبدي بشكل سنوي، المعرض الأول يكون خلال الفصل الدراسي الأول والثاني مع نهاية الفصل الدراسي الثاني، ويضم المعرض عدداً من الشركات الحكومية والخاصة من مختلف القطاعات التي تشمل وظائف جميع التخصصات المتوفرة في الجامعة. كما أن المعرض يسمح للطلبة بإجراء مقابلات فورية مع شركات التوظيف سواء لفرض عمل دائمة، أو مؤقتة.

منوعات العقل

23



ما الأطعمة التي تحافظ على رطوبة الجسم ونشاطه وسلامته وظائفه؟ وكيف يمكن تزويده بكميات كافية من الماء من خلال المشروبات والأغذية؟ وهل القهوة تسحب الماء من الجسم؟ هذه الأسئلة وغيرها نجيب عليها هنا. في مقالها الذي نشرته مجلة "سانتي بلوس" (santeplus) الفرنسية، قالت الكاتبة روز إيه إن الجسم يحتاج إلى الاحتفاظ بالرطوبة طوال الوقت، لذلك من الضروري أن ننتبه باستمرار إلى كمية الماء التي نستهلكها.

إضافة للماء نحتاج إلى تناول بعض الأطعمة الغنية به

كيف يمكنك الحفاظ على رطوبة جسمك طوال اليوم؟



حيث يتم احتسابها ضمن توازن السوائل تماما مثل أي مشروب آخر، على سبيل المثال كوب عصير أو كوب شاي.

□صحیح أن الكافيين الموجود في القهوة له تأثير مدر للبول، وتؤثر كل من كمية الكافيين وتكرار تناول القهوة على ذلك، إلا أن هذا التأثير وقتي □وأقل وضوحا مع الاستهلاك المنتظم للقهوة.

□ونظرا لتأثيرها المحفز للقلب والدورة الدموية، لا ينبغي استخدام □القهوة لإرواء العطش أو أن تحل في ذلك محل المياه المعدنية ومياه الشرب □وغيرها من المشروبات منخفضة السعرات الحرارية، ومع ذلك ليس هناك ما □يمنع من الاستهلاك المعتدل بما يصل إلى 4 أكواب من القهوة يوميا.

فوائد ترطيب الجسم:

- تحسين المزاج.
- تعزيز وظائف الكلى.
- تخفيف الوزن، ومع أنه لا يؤدي شرب الماء إلى إنقاص الوزن بشكل مباشر، فإنه يساعد في تعزيز الشعور بالشبع ويجعلك أقل نعما. في الواقع، يساعد شرب الماء قبل الوجبات مباشرة على تناول كميات أقل من الطعام.
- ترطيب البشرة.
- تقليل مخاطر التهابات المسالك البولية.
- تجنب الصداع وتخفيف آلامه، إذ إن الجفاف قد يلعب دورا في الصداع.

ومناعته من خلال الفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تحتويها.

كيف يمكنك الحفاظ على رطوبة جسمك طوال اليوم؟

وفقا للكاتبة، من الضروري اتباع عادات صحية يومية لضمان حصول الجسم على كمية كافية من الماء:

- ينبغي عليك شرب كوب من الماء في الصباح عند الاستيقاظ.
- احتفظ دائما بزجاجة مياه بالقرب منك حتى لا تنسى شرب الماء.
- استبدل شرب الصودا بالمياه.
- أضف فاكهة أو أوراق النعناع إلى الماء لنحه مذاقا أفضل.
- قم بتجزئ تطبيق يدرك بشرب كمية كافية من الماء ويساعدك على تتبع كمية المياه التي تتناولها.

ماذا عن القهوة؟

يعتقد البعض أن القهوة لها تأثير مدر للبول يفعل الكافيين الموجود بها، وهو ما يلزم من يشربها بتناول كوب □من الماء بعدها للتعويض، فما مدى صحة هذا الاعتقاد؟

□أوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أنه لا يضر شرب كوب من الماء بعد فنجان □القهوة، لكن هذا ليس ضروريا، فبالنسبة للعديد من الأشخاص تساهم القهوة □بشكل كبير في إجمالي استهلاكهم اليومي من المياه،



والى جانب الماء الذي يعتبر بلا شك مصدرا رئيسيا لترطيب الجسم، تقول الكاتبة إننا نحتاج إلى تناول الأطعمة الغنية بالماء للحفاظ على الصحة، وتقوية جهاز المناعة والوقاية من الأمراض.

ما الأطعمة الغنية بالمياه؟

من الضروري إدماج الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء -مثل الفواكه والخضار- في نظامنا الغذائي، إذ تساعد على مد الجسم بما يحتاجه من الماء، وتساهم في الحفاظ على الصحة بشكل عام.

وهنا مجموعة من أبرز الأطعمة التي تحتوي في تركيبها على نسبة عالية من الماء:

الخس:	96%
الخيار:	95%
الكرفس:	95%
الكوسة:	94%
البطيخ الأحمر:	92%
القرنبيط:	92%
الملفوف:	92%
الفاصوليا:	91%
الشمام:	90%
الخوخ:	89%
البرتقال:	88%

وأشارت الكاتبة إلى أن هذه الأنواع من الفاكهة والخضار توفر الكمية اللازمة من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، بالإضافة إلى كونها غنية بالمياه. وتستهلك هذه الخضار والفاكهة بطرق مختلفة، في العصير أو الحساء أو السلطة، وهي مفيدة للجسم

كيفية اكتشاف الصداع الناجم عن "كوفيد-19"

تعكس أعراض فيروس كورونا مدى شدة هجوم المرض الفيروسي على الجسم، ويعد الصداع العارض الأقل شيوعا - هل يختلف عن الصداع العادي؟.

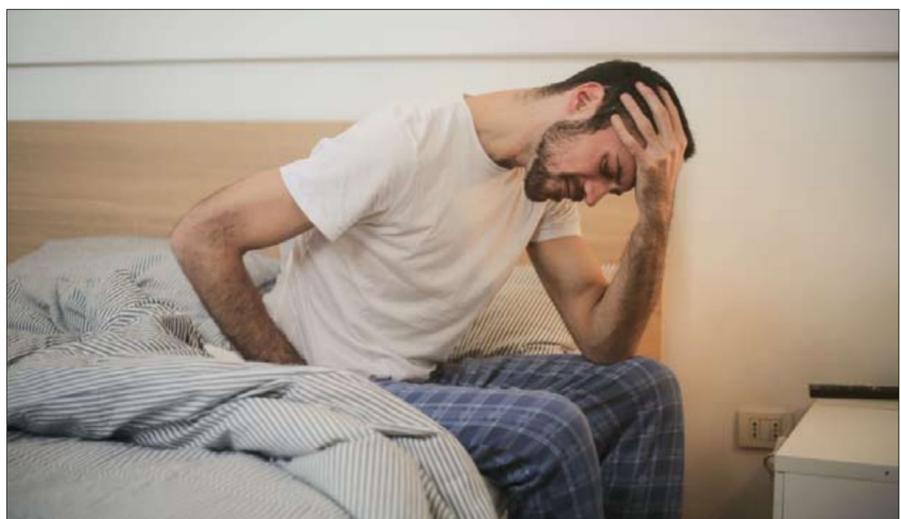
كيف يمكن الاستجابة لأعراض "كوفيد-19"؟

وفقا لتوصيات الصحة العامة، إذا كان لديك أي من الأعراض الرئيسية لفيروس كورونا، فعليك إجراء اختبار في أسرع وقت ممكن. وينبغي أن تبقى أنت وأي شخص تعيش معه في المنزل، وألا يكون لديك زوار حتى تحصل على نتيجة الاختبار. ويجب أيضا أن يظل أي شخص في فقاعة الدعم في المنزل، إذا كنت على اتصال وثيق به منذ بدء الأعراض أو خلال 48 ساعة قبل أن تبدأ. وتعد فقاعة الدعم المكان الذي يمكن فيه لشخص يعيش بمفرده (أو مع أطفاله فقط) مقابلة أشخاص من منزل آخر.

حيث التنوع والوصف السريري، لأن التركيز الحالي من المحتمل أن يكون موجها نحو مرضى الجهاز التنفسي الحاد.

وأبرز التحقيق أيضا انتشار أعراض الجهاز الهضمي، بما في ذلك الإسهال. وأشار الباحثون إلى مراجعة منهجية وتحليل لـ 6064 مريضا بـ "كوفيد-19"، أبلغوا عن أعراض الجهاز الهضمي، وكان معدل الانتشار المجمع لأعراض الجهاز الهضمي 15%، وأكثرها شيوعا: الغثيان أو القيء والإسهال وفقدان الشهية.

وأفاد المدون أن نحو 10% من المرضى ليس لديهم سمات تنفسية، لكنهم يظهرون فقط مع أعراض الجهاز الهضمي عند الإصابة بـ SARS-CoV-2.



وتتمثل الأعراض الرئيسية في ارتفاع درجة الحرارة وسعال جديد ومستمر، مع فقدان أو تغير في حاسة الشم أو التذوق، وفقا لإدارة الصحة الوطنية البريطانية (NHS).

وتشير الأبحاث إلى أن الآثار المحتملة لـ "كوفيد-19"، تمتد إلى ما هو أبعد من هذه الأعراض. وسعى مقال نُشر في مجلة Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews، إلى تحديد بعض الأعراض الأقل انتشارا لـ "كوفيد-19".

ومن خلال تجربة الأدبيات الحديثة، وجد الباحثون أن الصداع هو خامس أكثر أعراض "كوفيد-19" شيوعا، بعد الحمى والسعال والتهاب العضلي وضيق التنفس.

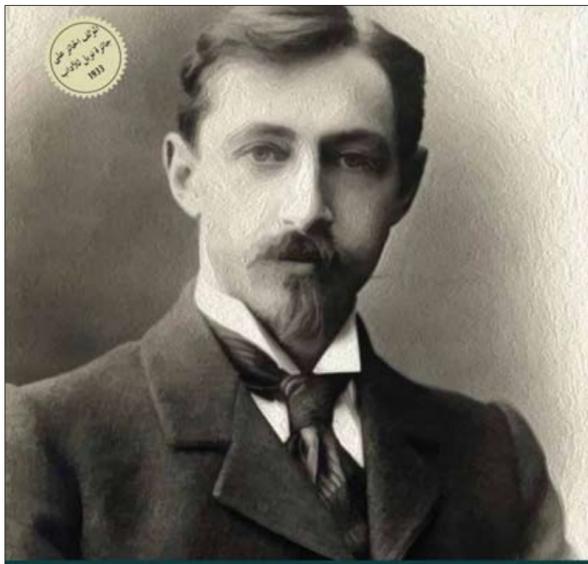
ولاحظ الباحثون أن الصداع في حالة الإصابة بفيروس كورونا ظهر لدى 6.5% إلى 53% من المرضى في الدراسات الحديثة.

كما أوضحوا أن هناك عددا من "الميزات" التي يمكن أن تساعد في تحديد الصداع الناجم عن "كوفيد-19".

وكشف فريق البحث أن الصداع اُتسم ببداية مفاجئة إلى تدريجية وضعف الاستجابة للمسكنات الشائعة (مسكنات الألم)، أو ارتفاع معدل الانعكاس، وكان يقتصر على المرحلة النشطة من "كوفيد-19".

وخلصوا إلى أن انتشار الصداع في عدوى فيروس كورونا، يبدو أنه لا يستهان به من





إيفان بونين الدروب الظلية مجموعة قصصية

ترجمة: عبد الله حبه

ونشر مجموعة قصصية وأكثر من 40 كتاباً مترجماً من الروسية بينها أعمال بوشكين وليف تولستوي وتشخوف والكسي تولستوي وبونين وشولوخوف وميخائيل بولجاكوف وفالنتين راسبوتين وألكسييفتش وفيجيني بريماكوف. عمل مستشار معهد الترجمة بموسكو.

(غيتيس) بموسكو في عام 1965 باختصاص تاريخ وأدب المسرح. عمل مترجماً في وكالة «تاس» ووكالة «نوفوستي» وصحيفة «أنباء موسكو» وممارس الترجمة الأدبية وغيرها في دور النشر «التقدم» و«رادوغا» و«مير». نشر مقالات كثيرة عن الثقافة والأدب والمسرح في الصحافة العربية،

•• أبوظبي-الفجر:
أصدر مشروع «كلمة» للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترجمة المجموعة القصصية «الدروب الظلية» لمؤلفها الكاتب الروسي إيفان بونين، وقد نقلها إلى اللغة العربية عبد الله حبه. ويمكن وصف هذا الكتاب وصفاً حقاً بأنه موسوعة الحب، فيثير اهتمام الكاتب شتى لحظات وتنوع المشاعر التي تنشأ عند الرجل والمرأة، وهو يتفرس ويصغي ويحدث ويحاول تخيل كل «أوان» العلاقات بين الاثنين.. صفوة القول: إن كل نطاقت العشق من المعاناة الرفيعة، والأحلام الرومانتيكية، إلى الأهواء والميول الحسية يبحثها الكاتب جميعاً، يحدوه السعي إلى كشف أغاظ طبيعة الإنسان.

(كلمة) في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي يصدر ترجمة الدروب الظلية لمؤلفها إيفان بونين

من التيارات الأدبية، ولكن أشعاره جذبت انتباه النقاد والأدباء فور صدورها في عام 1888، وعلى إثر ذلك ارتبط بعلاقات وطيدة مع تولستوي وتشخوف وجوركي. وكتب فيما بعد صوراً قلمية عن وعن، تحرير تولستوي، تولستوي بعنوان تشخوف الذي ارتبط به بعلاقات خاصة بعنوان «تشخوف».

حصل بونين على التعليم الابتدائي فقط، لكنه تعلم في ضيقة أبيه اللغات الأجنبية ومنها اللاتينية والفرنسية والألمانية بمساعدة أخيه الأكبر الذي درس في الجامعة، وأكب على المطالعة المكثفة لأعمال كبار الكتاب الروس والأجانب.

في كتاب: «الدروب الظلية» شخصية حيوية، وذات خصال روسية غاية في الأصالة، وتدور الأحداث دوماً -على الأرجح- في روسيا القديمة، وإن دارت خارجها، كما في قصتي: «في باريس» و«تار» مثلاً، فإن الوطن يبقى مع ذلك في قلوب الأبطال.

نشأ الكاتب والشاعر الروسي إيفان بونين (1954)، في كنف عائلة من النبلاء - (1870) لروس ولهذا لم يتقبل ثورة أكتوبر البلشفية فغادر البلاد بعد قيامها. وعاش أكثر سنوات حياته في باريس وتوفي هناك. لم يحصل بونين على الشهرة في بداية حياته الأدبية ولم يرتبط اسمه بأي تيار

ويوجه عام تضطلع النساء بالدور الرئيس في «الدروب الظلية»، أما الرجال فهم الخلفية التي تتراعى فيها شخصيات وأفعال البطولات فقط، ولا توجد شخصيات رجالية، بل ثمة مشاعر ومعاناة فقط، اكتسبت حدة بالغة وامتتاعاً، ويتركز بونين دائماً على سعيه (هو) إليها (هي) وسعيه الشديد إلى بلوغ سر وسحر «الطبيعة» الأنثوية الجذابة، ويورد بونين أقوال الكاتب الفرنسي غوستاف فلوبير التي بوسعه أن ينسبها لنفسه أيضاً: «تبدو لي النساء كسرغامض، وكلما أوغلت في دراستهن قل إدراكي لهن».

إن كل واحدة من الشخصيات النسائية الكثيرة

(آثار الشارقة) تنظم جولة تعريفية في مواقع أثرية

استثنائي لتعزيز حركة القطاع السياحي في إمارة الشارقة لضمان استدامته وعملية التطوير فيه.

إلى إجراء تجربة الزائر والسائح من خلال نقل المعرفة حول إرث المنطقة التاريخي والثقافي وتقديم منتج سياحي

التي توشح إلى وجود استيطان بشري منذ آلاف السنين حيث تعتبر مثل هذه المكتشفات عاملاً مشجعاً إضافياً للترويج السياحي يسهم في ترجمة أجندة وخطط هيئة الإنماء التجاري والسياحي وبرامجها السياحية خاصة أن الكثير من التنقيبات في الشارقة تحمل قصصاً مهمة وأثراً تعود إلى العصور الحجرية.

وجاءت الجولة بحضور وفد من هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة ومن هيئة الشارقة للآثار وعيسى يوسف مدير إدارة الآثار وعدد من موظفي الهيئة، وذكر عيسى يوسف أنه تم اصطحاب الوفد في جولة تعريفية لعدة مواقع أثرية شملت جبل الجبص فلي «الحصن الغربي»، وادي الحلو وخطم الملاحة حيث تم التعرف على المواقع وما تضمه من آثار ومخلفات مادية و تم تقديم الكثير من المعلومات للوفد والتي يمكن لها أن تشكل قيمة مضافة للهيئة وبرامجها السياحية خصوصاً فيما يتعلق بالسياحة الأثرية.

من جانبه قال ماجد السويدي مدير إدارة الترويج المحلي في هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة تعتبر هذه الآثار جزءاً هاماً من التجربة السياحية التي تقوم بالترويج لها محلياً ودولياً إضافة إلى أننا نسعى في سياحة الشارقة

تعرف خلالها على نتائج أعمال التنقيب والحفريات التي تنفذها الهيئة للكشف عن المزيد من الآثار واللقى المادية

نظمت هيئة الشارقة للآثار جولة تعريفية لوفد من هيئة الإنماء التجاري والسياحي زار خلالها عدة مواقع أثرية



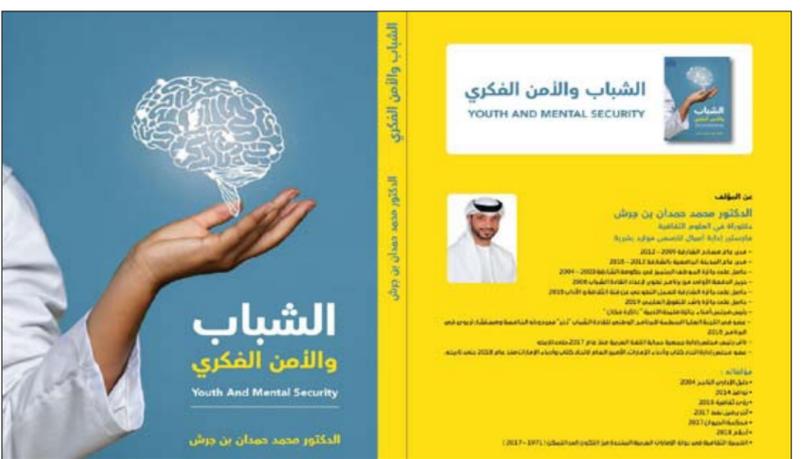
الدكتور محمد حمدان بن جرش يصدر كتابه (الشباب والأمن الفكري)



التي يعيشها مجتمع الإمارات أصبحت الحاجة ماسة إلى الحصانة الفكرية لعقول الشباب، وجعلها أبواب مؤسدة لتحديات الأمن الفكري المعاصرة وتهيئة وتكوين الشاب ليكون عضواً فاعلاً في مجتمعه. ويضيف حرصت من خلال هذا الكتاب وما يحمله من عنوان (الشباب والأمن الفكري) أن أقدم رؤية جديدة لوقاية الشباب والأجيال من الأخطار التي تتصل بالعقول وتحصينها لمواجهة تلك التحديات.

المجالات. ويتناول الكاتب ابن جرش مفهوم الأمن الفكري وبعض الوسائل العلاجية والربط بين الأمن الوطني والأمن الفكري وآليات تحسين الشباب ضد التطرف والانحراف الفكري ودور الإمارات في تعزيز الأمن الفكري وبرنامج مقترح لتنمية الأمن الفكري عند الشباب ودور المؤسسات التعليمية في مواجهة الفكر المتطرف. وبمناسبة الإصدار يقول الدكتور محمد حمدان بن جرش: «في ظل التغيرات الكبيرة

•• الشارقة-الفجر:
أصدر الكاتب والباحث الإماراتي الدكتور محمد حمدان بن جرش كتابه الجديد الذي يحمل عنوان (الشباب والأمن الفكري) في دراسة جديدة وزعمها على ستة فصول تناولها في 216 صفحة. ويعد الكتاب هو الإصدار الثامن لابن جرش في ظل حرصه على تقديم عدد من الدراسات للمكتبة العربية والمتخصصين في شتى



يقام وسط إجراءات احترازية عالية

المسرح والمجتمع على طاولة ملتقى المسرح المحلي الأسبوع المقبل

ينتظره وينتظره كل مشتغل في المجال المسرحي، بذات القدر الذي ينتظره الجمهور والمهتمين بهذا الشأن، الملتقى في هذا العام هو خطوة للرجوع إلى مسارنا الإبداعي، والتعليق من آثار الجائحة..

من انتشار فيروس كورونا، وفي الوقت نفسه، تريد لهذا الحدث وجميع البرامج الثقافية والفنية الأخرى التي تنظمها جمعية المسرحيين، إعادة الوهج للمشهد المسرحي المحلي، والتأسيس لحراك مسرحي متميز في العام 2021

سالم، والفنان محمد العامري. حيث ستناقش ورقة رجب قضية المسرح الجماهيري بما له وما عليه، وستناقش ورقة العامري مسألة المسرح الجاد بين الانتشار والافتقار، أما إبراهيم سالم فسيتفحص ملف مسرح الطفل بورقة حملت عنوان «مسرح الطفل بين المحتوى والفرجة».

وعن أهمية وجود ملتقى المسرح المحلي في ظل الظروف الأنيبة التي يمر بها المسرح في الإمارات وفي كل بقاع العالم صرح إسماعيل عبدالله رئيس مجلس إدارة جمعية المسرحيين في ذلك بقوله: «ارتأينا في جمعية المسرحيين أن نحرك الساكن في المشهد المسرحي المحلي، خصوصاً بعد توقف جميع الفعاليات والأحداث والمهرجانات المسرحية بسبب الجائحة، والملتقى في هذا العام لا تهدف من خلاله إلى مناقشة قضايا مسرحية هامة فحسب، بل نسعى إلى التواجد من جديد على خارطة الحياة الاجتماعية المحلية، ولو كان ذلك في أبسط الصور الممكنة في انتظار زوال هذه الغمة التي كان أثرها عظيماً على المسرح والمشتغلين فيه».

وعن أهمية هذه المبادرة، صرح رئيس اللجنة الثقافية وعضو مجلس إدارة جمعية المسرحيين الفنان مرعي الحليان بقوله: «تطبيق معايير الإجراءات الاحترازية المتبعة للحد

المسرحيين مساء السبت المقبل 28 نوفمبر، بقاعة جمعية المسرحيين بالشارقة، ملتقى المسرح المحلي تحت عنوان «المسرح والمجتمع.. التأثير والتأثر»، وستشارك في الملتقى 3 ورقات عمل، يقدمها الفنان حسن رجب، والفنان إبراهيم

•• الشارقة-الفجر:
وسط إجراءات احترازية للحد من انتشار فيروس كورونا، وكسر عزلة المسرح التي فرضها الأخير عليه، تنظم جمعية



منوعات

العصر

27



أعرف حدودي جيدا وأحب الأشخاص الذين يتعاملون معي بالمثل

نجوى كرم: الأغاني المنفردة تأخذ حقا أكثر والجمهور يفضلها على الألبوم

واحدة من العلامات البارزة في عالم الغناء العربي والمعروفة بصوتها الجبلي ونبرتها المميزة، حيث تأخذ جمهورها في حفلاتها طوال ساعات لحالة تملؤهم الحماس والحب، أنها الفنانة نجوى كرم، التي تحدثت في هذا الحوار، عن تفاصيل ألبومها الجديد وعن الخطوط الحمراء في حياتها، وغيرها الكثير من التفاصيل..



• في البداية.. حديثنا عن الألبوم الجديد؟
- في الوقت الحالي اتفقت مع شركة روتانا للصوتيات والمرئيات على استراتيجية جديدة وهي طرح ميني ألبوم خلال السنة بمعدل أغنية كل شهرين.
• ما الألوان الغنائية التي ستقدمينها في الألبوم؟
- كل الألوان الغنائية التي أختارها تشبهني، وبالتأكيد لم أبعد عن لوني الإيقاعي والجبلي في الأغاني الجديدة من حيث التوزيع واللحن والكلام.
• ما الحفلات التي تحضري لها الفترة المقبلة؟
- لدي حفلات كثيرة في بلاد مختلفة عربية وغربية منهم ألمانيا وطابا والسعودية وغيرهم.
• ما أكثر أهمية بالنسبة لك إصدار ألبوم كامل أم أغنيات المنفردة؟
- حاليًا أرى سياسة "السينجل" وهي المعتمدة في السوق الغنائية أكثر من الألبوم، لأنها تأخذ حقا أكثر والجمهور يفضلها عن الألبوم.
• كيف تترين المنافسة بين ذا فويس سينيور والبرامج الأخرى؟
- البرنامج لا يناقش أحد ويتناول أعمار معينة وأسلوب معين ويقدم أمل وفرح لكل من الموهوبين أو المدربين.
• لماذا لا يتنجح المتسابقون بعد فوزهم في برامج المواهب الغنائية؟
- لا أعرف السبب الحقيقي، ولكن العصر الحالي من السهل نجاح المواهب الشابة، حيث أننا في عصر التكنولوجيا.
• ما الصعوبات التي تواجهك عند اختيار

المواهب؟

- هناك صعوبة كبيرة في اختيار المواهب لأنها قريبة جدا من بعض من حيث المستوى الفني، ولكن الأداء الأفضل هو الفيصل، وفي النهاية الأداء هو الحاكم.

• ما الخطوط الحمراء في حياتك؟

- الخطوط الحمراء بالنسبة لي هي عدم تجاوز أي شخص لحدوده معي على الأصعدة سواء الاجتماعية أو العملي، فأنا شخصية تعرف حدودها جيدا وأحب الأشخاص الذين يتعاملون معي بالمثل.

• هل تخافين من التقدم في العمر؟

- نعم.. فالتقدم في العمر من أكثر الأشياء التي تجعلني متخوفة.

• كيف

تصافطين

على

إيساف يطرح «كارثة»

طرح المطرب إيساف، أحدث أغنياته التي تحمل اسم «كارثة» عبر موقع الفيديوها الشهير «يوتيوب»، والتي صورها على طريقة الفيديو كليب، وتتنمى الأغنية إلى نوعية الأغاني الدرامية، وهي من كلمات محمد سعد، وألحان محمد مجدي، وتوزيع أحمد عبد السلام.
وطرح إيساف مؤخرا أحدث فيديو كليب بعنوان «كل سنة وأنت طيب» على يوتيوب وجميع المتاجر الإلكترونية، والأغنية من كلمات طامنا النوبى وألحان وتوزيع محمد حريقة ومن إخراج محمد أنيس.

عبير منير "وزيرة" في "للسيدات فقط"

تسعد الفنانة عبير منير، لتصوير مشاهدتها في مسلسل "للسيدات فقط"، الذي يعتمد على البطولة النسائية بالكامل حيث يشارك فيه 50 ممثلة على مدار الـ 30 حلقة.
وقالت "عبير"، في تصريح لها، إنها ستبدأ تصوير مشاهدتها نهاية نوفمبر الجاري، مشيرة إلى أنها تحمست للمشاركة في هذا العمل لأنه يعتمد على فكرة جديدة، كما أنها ستقدم شخصية مختلفة عن ما ظهرت به من قبل، وأنها ستقدم دور وزيرة دعاء رجب، إيمان السيد، مواقف تغير من شخصيتها. تأليف فتحي الجندى وإخراج أحمد صالح.

إلى أنها تحمست للمشاركة في هذا العمل لأنه يعتمد على فكرة جديدة، كما أنها ستقدم شخصية مختلفة عن ما ظهرت به من قبل، وأنها ستقدم دور وزيرة دعاء رجب، إيمان السيد، مواقف تغير من شخصيتها. تأليف فتحي الجندى وإخراج أحمد صالح.



شريف سلامة يجتمع مع غادة عبد الرازق في "لحم خزال"



انضم الفنان شريف سلامة لأبطال مسلسل "لحم خزال"، ليشارك غادة عبد الرازق بطولة العمل، ومن المقرر أن تبدأ الشركة المنتجة في التعاقد مع باقي أبطال العمل خلال الأيام القادمة، من أجل الإعلان بشكل رسمي عن بداية التصوير، استعدادا لعرضه خلال السباق الرمضاني القادم.

ويواصل السيناريست إياد إبراهيم حاليا كتابة باقي حلقات المسلسل الذي ينتمي إلى نوعية الأعمال الدرامية الشعبية، كما يجري المخرج محمد أسامة في معاناة أماكن التصوير.

و ينتظر شريف سلامة خلال الفترة الحالية عرض فيلم عمار، الذي يجمعه مع إيمان العاصي، وينتمي إلى نوعية أفلام الرعب، أيضا عرض له في الفترة السابقة مسلسل أسود فاتح، الذي حقق من خلاله نجاحا كبيرا، وقام ببطولته هيفاء وهبي وأحمد فهمي.



الفكر

فوائد بذور السمسم للمرأة لا تقاوم!



تعتبر بذور السمسم غنية بالزنك، الذي يحظى بأهمية في عمليات تكوين الكولاجين في البشرة، والذي يساهم بدوره في زيادة قوة أنسجة الجلد، مما يمنحك بشرة صحية وخالية من الشوائب.

فوائد بذور السمسم في تحسين عملية الهضم
بفضل احتواء بذور السمسم على نسب عالية من الألياف الغذائية، فإن هذا يجعل لها دوراً مهماً في تسهيل عملية الهضم، وتقليل فرص الإصابة بالإسهال والإمساك على حد سواء.

فوائد بذور السمسم في خفض الوزن
استناداً إلى أبحاث علمية متعددة، تبين أن بذور السمسم تحتوي على مركبات خاصة، قد يكون لها دور مهم جداً في تعزيز عملية حرق الدهون في الجسم، وبالتالي المساهمة في خفض الوزن، إذا ما تم إدخالها ضمن حمية غذائية صحية ومدروسة.

فوائد بذور السمسم للمرأة على درجة من الأهمية؛ فهي قادرة على كبح الأورام السرطانية، وخفض الوزن، وتحقيق حلم النساء بشعر صحي وبشرة رائعة.

فوائد بذور السمسم في محاربة السرطان
تعتبر بذور السمسم غنية جداً بالزيوت الطبيعية المضادة للأكسدة، واستناداً إلى أبحاث علمية عديدة، فقد ذكرت أهمية بذور السمسم في مكافحة الأمراض السرطانية، وأبرزها: اللوكيميا، سرطان الثدي، سرطان الرئة، سرطان البنكرياس، وسرطان القولون.

فوائد بذور السمسم في تعزيز صحة الشعر
من النساء لا يطعم بالحصول على شعر جميل وجذاب ولا مع؟ لتحقيق ذلك؛ لا تغضي النظر عن فوائد بذور السمسم التي تحتوي على مركبات نباتية مهمة لتعزيز صحة الشعر وحيويته.
فوائد بذور السمسم للبشرة

حمض الفوليك مهم لجسم الإنسان

ينتمي حمض الفوليك إلى مجموعة فيتامين B. لوجود حمض الفوليك في الجسم أهمية كبيرة فهو مسؤول عن:
• الأداء السليم للحمض النووي DNA.
• إنتاج البروتينات.
• مسؤول عن التوزيع الطبيعي لخلايا الجسم، تطورها ونموها.
• إنتاج كريات الدم الحمراء.
في السنوات الأخيرة توصل العلماء إلى أن نقص حمض الفوليك من الممكن أن يؤدي إلى ازدياد نسبة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

عوارض نقصان حمض الفوليك:

من علامات نقصان حمض الفوليك الإصابة بالأنيميا والتي من عوارضها: الشعور بالتعب، الغثيان، فقدان الشهية، الإسهال وتساقط الشعر، مصحوبة ببعض الأحيان بالتهاب وجروح بالفم.

مصادر حمض الفوليك:

أفضل مصدر لحمض الفوليك هو: الخضار ذات الأوراق الخضراء، الفطر، البرتقال، الموز، الجوز، اللوز، البقول وصفار البيض.

تحضير الطعام:

من المهم جداً تحضير وجبات طعام تحتوي على حمض الفوليك، مع الأخذ بعين الاعتبار أن حمض الفوليك حساس للضوء، الحموضة والرطوبة لهذا فإن إضافة فيتامين C يمنع بشكل كبير نقصان حمض الفوليك خلال الطهو، لهذا يُنصح جداً بإضافة عصير الحامض الذي يحتوي على فيتامين C إلى السلطات.

استهلاك يومي:

يُنصح باستهلاك 200 ميكروغرام من حمض الفوليك أما خلال فترة الحمل وما قبل الحمل من الفضل زيادة الكمية إلى 400 ميكروغرام في اليوم، الحمل هو إحدى الحالات التي يُنصح فيها تناول أقراص حمض الفوليك، بسبب أهمية فيتامين C للجنين.
بشكل عام، تحتوي أقراص الفيتامينات التي تُعطى للنساء الحوامل، على 400 ميكروغرام من حمض الفوليك. من الممكن الحصول على هذه الأقراص من الصيدليات.
يُنصح أيضاً بإضافة بين 800-400 ميكروغرام من حمض الفوليك إلى الطعام للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، أو المعرضين للإصابة بأمراض القلب.



الزوار يستمتعون بالعرض الافتتاحي لقلعة الأحلام السحرية في منتجع ديزني لاند هونغ كونغ - رويترز

قرأت لك

الطماطم



كشفت دراسة جديدة عن الفوائد الصحية المنتظرة من تناول الطماطم بشكل يومي، وفي مقدمتها التقليل من خطر الإصابة بسرطان الجلد. وأجرى الدراسة باحثون من جامعة ولاية أوهايو الأمريكية، واكتشفوا أن تناول الطماطم يقلل من خطر سرطان الجلد بنسبة 50%، بعد إجراء دراستهم على فئران التجارب. بحسب ما نشر موقع "ميديكال نيوز توداي".

ويعد التعرض للشمس بدون حماية، هو عامل الخطر الأكبر لسرطان الجلد، والذي يعد أحد أكثر أنواع السرطانات شيوعاً في العالم. وأثبتت دراسات سابقة، أن مجنون الطماطم له تأثير فعال في علاج حروق الشمس، بينما أشارت الدراسة الحديثة أن تناول ثمرة الطماطم نفسها أكثر فعالية في الوقاية من حروق الشمس.

وقام الباحثون بتطبيق دراستهم على مجموعة من فئران التجارب تم تغذيتها على مسحوق الطماطم لمدة 35 أسبوعاً، ثم تعرضها للأشعة فوق البنفسجية، ووجدوا أن الأورام السرطانية في الجلد انخفضت لديها بنسبة 50% مقارنة بالفئران التي لم يتم تغذيتها على الطماطم.

سؤال وجواب

• لماذا تشتهر توروكو الفنلندية؟

صناعة السفن

• من هو الاديب العالمي الانجليزي الذي مات عام 1870م على خشبة المسرح؟

تشارلز ديكنز

• تقع هضبة الجولان في سوريا ما معنى الجولان؟

التراب والحصى

• من أول امرأة في التاريخ الأمريكي تتولى رئاسة مجلس النواب وذلك إثر انتخابات نوفمبر 2006م؟

نانسي بيلوسي.

• ما اصل هذا المثل اعطاني أبي كرماً ولم أقدم له عنقوداً واحداً؟

ارميني

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكحول هو مخدر، يدخل خلايا الأعصاب بسرعة ويميل لإصابتها بالشلل ولكن قبل أن يقوم المخدر بالشلل فإنه يبني خلايا الأعصاب ويضعها في حالة من الإثارة والتنهج. كيف يؤثر الكحول على الدماغ؟ التأثير الأول هو الشعور بالتنبه فيستارع العمل والكلام وتزداد البشرة احمراراً ويرتفع ضغط الدم وتتسارع دقات القلب والتنفس. ثم تصاب الوظائف العليا للدماغ بالشلل فتفقد القدرة على التحكم بالأمرجة تضيق.
- هل تعلم أن عدد صمامات القلب في جسم الإنسان أربعة.
- هل تعلم أن الاسعاف الأولي للمغمى عليه يكون بإضجاعه على ظهره ثم ترفع رجلاه للأعلى حتى ينزل الدم إلى الرأس وتعود الدورة الدموية للعمل من جديد، وينشق محلول النشاء إن وجد أو أي عطور أخرى. ويحدد سبب الإغماء بواسطة النظرة المتفحصية للمصاب وما حوله ومن لون وجه المصاب. وبعد أن يمدد المصاب يفحص بدقة، ثم يدفأ قليلاً ويعطي سوائل ساخنة إذا أفاق وإذا بدا على وجه الغمى عليه الإرهاق فهذا يعني أنه مصاب بالاختناق فيقتضي ذلك نقله إلى مركز صحي.
- لون السيارة الأكثر أماناً هو الأبيض.
- هل تعلم أن أكثر ما ينساها المسافرون هو فرشاة أسنانهم.
- هل تعلم أن منتج سبرايت من كوكا كولا تم إطلاقه في عام 1961م.
- التفاح أكثر فعالية للنشاط صباحاً بعد النوم من القهوة.

قصة الحاكم الظالم

في إحدى المدن الصينية حدث قديماً ان جاءهم حاكماً ظالماً اراد ان يمتلك اهل المدينة مثلما يمتلك الخيول والجواهر والاموال فأعلن احكاماً قاسية عليهم واستعبدهم، ولانهم ضعفاء وفقراء لم يستطع ان يقف امامه احد.

وجاء يوم سمع الجميع عن فارس خرج في الليل على قافلة الحاكم ونهب كل ما فيها وعندما انتهى هذا النهار كان هناك من يدق الابواب ليلا ليعطي الفقراء نقوداً ليشتروا بها مايسد جوعهم ويمنحهم دواء يشفي امراضهم، واستمر الحال هكذا... هناك من يسرق الحاكم ويعطي الفقراء المساكين لكنهم لم ينطقوا باية كلمة فقد اخفى كل منهم السر ظناً انه يأتي اليه وحده فقط، بعد ذلك اصبح ذلك الغريب يدفع اليهم باوراق كتب فيها من في استطاعته ان يقف معه ويساعده للقضاء على الظلم والظالم فليأتي إلى اسفل الجبل وينتظر هناك فجراً.

قبيل الفجر كان الفارس يخبأ هناك فهو يعرف بمدى الخوف الذي يتلبس قلوب اهل المدينة ولذلك فهو ايضا يعرف تماماً انه لن يأتي اليه احد وان أتى سيكون الحاكم نفسه، وبالفعل هناك خائن اخبر الملك عن كل شيء فخرج الملك المغرور القاسي ليستمتع -كما قال- بذيخ ذلك الفارس الشجاع، بل اقسم انه سيقطعه اشلاء وسمح اهل المدينة كلا منهم قطعة من جسد الفارس، وجاء الحاكم بمجموعة من رجاله الاقوياء فوقف يلتفت يميناً ويساراً بحثاً عن الفارس لكن احد رجاله قال: الوقت مبكر يامولاي لئلا نختبأ ونفاجأهم جميعهم، وتفرق الجميع ليختبأ كل منهم في مكان وهذا ماكان يريد الفارس الذي يعرف عمله جيداً، وعندما مر الوقت وبدا نور النهار يظهر، كان هناك رجلاً يجرجر جثته ويرمي بها فوق بعضها البعض، لكنه كان قد قيد اقدمه وتركه جانبا ثم جره خلف حصانه حتى وسط المدينة واعلن لهم موت الملك، وقال: اما هذا فانتم احرار فيه انه الخائن الذي ينقل اسراركم إلى الحاكم فأنهالت الايدي تضرب وتهشم عظام ذلك الخائن وعدت ارجل كثيرة إلى اسفل الجبل لينظروا الحاكم مضرجاً في دمانه فهللوها وفرحوا وخرجوا جميعهم إلى قصره لينظفوه من باقي الخونة واقسموا وتعاهدوا على عدم الخوف وانه لن يحكمهم ظالم منذ ذلك الوقت.

مساحة للتلوين

