

شرطة أبوظبي تناقش
النزاهة الوظيفية بمجلس
الصاروخ في العين



منى كريم :
الكوميديا جزء من
شخصيتي



7 اقتراحات
في الرجيم
لمواجهة
ثبات الوزن

نقص الحديد .. أسبابه
وأعراضه وطرق علاجه

يتمتع الحديد بفوائد صحية عديدة، لذا ينبغي مواجهة نقصه بالجسم على وجه السرعة من خلال التغذية الصحية، مع مراعاة عدم تناول مكملات الحديد إلا تحت إشراف الطبيب لتجنب العقاقير الوخيمة، التي قد تترتب على ذلك. وبحسب البروفيسورة الألمانية جيورجيا ميتسجيروت، فإن الحديد يحظى بأهمية كبيرة للصحة، حيث إنه يلعب دوراً محورياً في بناء الدم ويسهم في التطور العصبي ويستترك في العديد من عمليات الأيض. وأضافت أستاذة علم الدم وعلم الأورام، أن نقص الحديد في الجسم يعد أكثر أنواع نقص التغذية شيوعاً في العالم، مشيرة إلى أنه يهاجم بصفة خاصة المراهقين والفتيات في سن الإنجاب والحوامل.

التهاب المعدة

والتي جانب التغذية غير السليمة قد يرجع نقص الحديد إلى بعض الأمراض مثل الأمراض المسببة بنزيف مزمن كالتهاب المعدة، وسوء امتصاص الحديد الناتج عن قلة إنتاج العصارة الهضمية أو تعاطي أدوية معينة. وتتمثل أعراض نقص الحديد في شحوب الوجه وجفاف البشرة ونقص الصفائح الشعرية وتقصيف الأظافر وتشقق زوايا الفم والتعب المستمر وقلة التركيز والضعف العام واختلال التحكم في درجة حرارة الجسم.

التغذية الصحية

وأشارت خبيرة التغذية الألمانية آنيتا جال، إلى أنه يمكن مواجهة نقص الحديد من خلال التغذية الصحية المتوازنة، موضحة أن الرجل يحتاج إلى 10 مليغرامات من الحديد يومياً، في حين تحتاج المرأة إلى 15 مليغراماً، حسبما نقلت وكالة الأنباء الألمانية، وتتمثل المصادر الغذائية الغنية بالحديد في اللحوم الحمراء ومنتجات القمح والسيانج والعدس ورفائق الشوفان، علماً بأن الجسم يمتص الحديد من المصادر الحيوانية بصورة أفضل. وحذرت جال من تناول مكملات الحديد دون استشارة الطبيب، حيث قد يرفع ذلك على المدى الطويل خطر الإصابة بداء السكري وأمراض القلب والسرطان.



أي علاقة تربط بين التهاب الجيوب الأنفية والتوتر والكآبة؟

بين أنواع الصداع المعروفة، حيث يؤكد الطبيب ميشائيل مولينفيلد، وهو طبيب أسرة في بريمن ورئيس معهد تدريب الرعاية الأولية في جمعية أطباء الأسرة الألمانية، أن هذا النوع من الصداع هو المسبب للألم في أكثر من نصف الحالات المعروفة. ووفق الموقع الألماني المتخصص Netdoktor غالباً ما يكون صداع التوتر في شكل ضغط مسلط على جانبي الرأس، حيث تشعر كما لو أن شريطاً مطاطياً أو خوذة تضغط على دماغك. وتتسبب هذه الحالة في بعض التشنج على مستوى الرقبة والكتفين لأن صداع التوتر عادة ما يكون ناتجاً عن تقلص عضلات الرقبة والتوتر والإجهاد العقلي. قد تشعر نتيجة هذا الصداع بأن الضوء والأصوات العالية لا تطاق.

ويعد ألم الرأس الناتج عن الصداع النصفي أو الشقيقة أيضاً من الأعراض الشائعة، ويأتي في المرتبة الثانية في الانتشار بعد صداع التوتر. وهناك أيضاً الصداع العنقودي؛ وهو يحدث في الليل ولا يمكن علاجه، وينجم عن اختلال عصب الوجه، ويتركز عادة في المنطقة حول العين، كما يوضح البروفيسور غريغور نيلز، وهو عضو مجلس إدارة الجمعية المهنية لأطباء الأعصاب الألمانية: "هذا النوع من الألم لا يمكن علاجه للأسف".

هناك أنواع أخرى من الصداع قد تتسبب بفعل التهاب الجيوب الأنفية، أو الحمى أو حتى من تناول العقاقير أو المخدرات.

وجراحات الجيوب الأنفية في أوكسنر كلينيك في لويديانا إن التهاب الجيوب الأنفية قد يؤدي لإطلاق الناقلات العصبية التي قد تتضافر مع العوامل الوراثية وعوامل أخرى لتسبب مشاكل نفسية. وأضاف في مقال صاحب نشر الدراسة "في الوقت الحالي أي ربط هو محض تكهن وما تزال هناك حاجة للكثير من الدراسات".

من صداع التوتر إلى الصداع النصفي

بالرغم من اختلاف أعراضه، فإن مرض الصداع من الأمراض المزمنة التي تصيبنا بشكل متكرر، ومع اختلاف أنواع الصداع وأعراضه، تختلف كذلك طرق علاجه، التقرير التالي يلقي الضوء على هذا الأمر وما تزال هناك حاجة للكثير من الدراسات".

أنواع الصداع الأكثر شيوعاً

ووفقاً للموقع الألماني فإن صداع التوتر هو الأكثر شيوعاً

دراسة كورية حديثة أشارت إلى مخاطر إضافية قد يتعرض لها من يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المزمن، إذ لم تستبعد الدراسة أن يكون هؤلاء المرضى أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب والتوتر عن غيرهم. حذر باحثون كوريون من احتمال تعرض من يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المزمن للإصابة بالاكنتاب. وجاء في دورية غاما لطب الأنف والأذن والحنجرة وجراحة العنق أن هذه الحالة لظالما ارتبطت بحسب الباحثين بتدني مستوى المعيشة ومشاكل تتعلق بالصحة البدنية والاجتماعية والعاطفية والمعرفية. وعلى الرغم من أن الاكنتاب والقلق يصاحبان التهاب الجيوب الأنفية المزمن في كثير من الأحيان فإنه ليس واضحاً ما إذا كانت مشاكل الصحة النفسية سبقت المعاناة من هذا الالتهاب أم أعقبته.

وركزت الدراسة على 16244 مريضاً كوريا جنوبياً خضعوا للعلاج من التهاب الجيوب الأنفية المزمن من عام 2002 إلى عام 2013 و32448 شخصاً لا يعانون منه. ولم يكن لأي منهم سجل للإصابة بالاكنتاب أو القلق. وبعد متابعة مرضى التهاب الجيوب الأنفية خلال فترة 11 عاماً تبين أن احتمال إصابة أكثر من 50 في المائة منهم بالاكنتاب أو التوتر أكبر. وقال الدكتور دونج كيو كيم من كلية الطب بجامعة هاليم في كوريا الجنوبية الذي قاد الدراسة "على الرغم من تلقي أفضل علاج طبي وجراحي فإن بعض المرضى الصابين بالتهاب الجيوب الأنفية المزمن يعانون أعراضاً مستمرة فتصبح السيطرة على هذه الحالة تحدياً". وأضاف أن المرضى الذين يعانون من مشاكل نفسية "يشعرون بألم أكبر كثيراً وانخفاض شديد في مستويات الطاقة بالإضافة إلى صعوبة في ممارسة أنشطة الحياة اليومية أكثر من المرضى... غير الصابين بمشاكل نفسية". وكان كل من شملتهم الدراسة من الصابين بالتهاب الجيوب الأنفية يعانون من الأعراض لمدة 12 أسبوعاً على الأقل حين تم تشخيص إصابتهم. ولم يجمع الباحثون معلومات عن تدخين المرضى أو شربهم الخمر وهو ما يمكن أن يؤثر على التهاب الجيوب الأنفية والمشاكل النفسية وكذلك افترضوا للبيانات عن حدة الالتهاب ومشاكل الصحة النفسية وهو ما قد يؤثر على الربط بين الحالتين.

من جانبه قال الدكتور إدوارد مكلول رئيس قسم طب الأنف

رائحة الفم .. مؤشر لهذا المرض

قال خبير التغذية الألماني أوفه كنوب، إن رائحة التخمير المنبعثة من الفم، تشير إلى الإصابة بعدم تحمل اللاكتوز "سكر الحليب". وأوضح كنوب أن نقص إنزيم اللاكتاز يؤدي إلى وصول اللاكتوز إلى المعدة دون أن يتم هضمه، ويتعرض للتخمير بفعل بكتيريا الأمعاء، وخلال هذه العملية تنشأ غازات تؤدي إلى انبعاث رائحة تخمر من الفم، بالإضافة إلى الرائحة الكريهة للبراز. ومن الأعراض الأخرى لعدم تحمل اللاكتوز الانتفاخ والغثيان وتقلصات البطن الشديدة والإسهال، خاصة بعد تناول منتجات الألبان، علماً بأن اللاكتوز يختبئ في أغذية أخرى كالخبوزات والآيس كريم.

وعلى أية حال يتعين استشارة الطبيب للتحقق من الإصابة بعدم تحمل اللاكتوز من خلال اختبار تنفس. وفي حال التحقق من الإصابة ينبغي على المريض اللجوء إلى الأغذية الخالية من اللاكتوز، والتي باتت متوفرة بكثرة في الأسواق، حسبما نقلت وكالة الأنباء الألمانية.

كيفية توقف التنفس أثناء النوم

هل سبق لك أن شعرت بتوقف تنفسك أثناء النوم، فاستيقظت لثوان لكي تلتقط الهواء ثم استغرقت في السبات مجدداً؟ يعد توقف التنفس أثناء النوم اضطراباً شائعاً يحدث، حيث يتوقف سريان الهواء إلى الرئتين بسبب انسداد المجرى التنفسي، مما يضطر الشخص للاستيقاظ ليلتقط أنفاسه، فما أسباب حدوث ذلك؟

تقول الدكتورة كابلانا ناجيال كبير استشاريي الأنف والأذن والحنجرة في مستشفى "إنديانابوليس" في إنديانابوليس، إنه "لا يوجد سبب واضح يبين لماذا يصاب الشخص بحالة توقف التنفس أثناء النوم، إلا أن هناك محفزات تزيد من احتمالية الإصابة مثل السمنة".

وتضيف: "هناك علاقة وثيقة بين زيادة وزن الجسم ومخاطر الإصابة باضطراب توقف التنفس أثناء النوم. ومن عوامل الخطورة الأخرى شرب الكحوليات وتعاطي المسكنات". ويعد النعاس أثناء النهار والشخير العالي والنوم المضطرب المتقطع من أشهر أعراض الإصابة بحالة توقف التنفس أثناء النوم، علماً أن الذكور أكثر عرضة من النساء للإصابة بهذا العرض، حيث إنه يصيب 20 بالمئة من السيدات و35 بالمئة من الرجال. وفي حال ترك الحالة دون تشخيص ودون علاج أو تم تجاهل تلك الأعراض لفترة طويلة، فإن حالة توقف التنفس أثناء النوم تؤثر على المريض بعدة طرق، مثل تقلب الحالة المزاجية والإصابة بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم والشعور بالتعب، والسكتة الدماغية والسكتة القلبية واضطرابات الذاكرة، وغيرها من الآثار المترتبة على انخفاض الأوكسجين وعدم حصول الشخص على عدد ساعات نوم ذات جودة، حسب ناجيال.

العثور على قبور تاريخية في مكة المكرمة

أعلنت أمانة منطقة مكة المكرمة، عبر حسابها على مواقع التواصل الاجتماعي "تويتير" العثور على قبور قديمة في مكة المكرمة يعود تاريخها إلى القرن الـ13. وذكرت أمانة مكة المكرمة في تغريدتها: "أثناء قيام مقالوف بالحفر والتجهيز بمهام عمله ضمن مشروع مواقف السيارات الذكية الجديد بجوار متابر الملاحة، تم العثور على شواهد قبور يعود تاريخها إلى عام 687 هجرياً (1289/1288 ميلادياً)". وأضافت أنه سيتم التنسيق لتسليم هذه القبور التاريخية إلى الجهات المختصة.

8 حيل لإقامة ممتعة في الفندق

يبحث الكثيرون عن تجارب إقامة مريحة وممتعة في الفنادق، ويختارون لهذا الغرض فنادق مناسبة توفر مجموعة متكاملة من المرافق والخدمات. وإذا كنت تخطط للإقامة قريباً في فندق، نقدم لك مجموعة من النصائح لأفضل إقامة، بحسب موقع وان غود ثينغ الإلكتروني:

- 1 - إغلاق الستائر: استخدم علاقة الملابس لإغلاق الفجوة بين طرقي الستارة، لمنع دخول الضوء إذا كنت ترغب بالنوم خلال النهار.
- 2 - حامل فرشاة الأسنان: توفر الفنادق عادة أماكن خاصة لفرشي الأسنان، لكن إذا كنت تشفى من التقاط الجراثيم والبكتيريا، يمكنك تخصيص حامل لفرشاة أسنانك من كوب مستعمل.
- 3 - تجنب الضجيج: يشعر بعض النزلاء بالانزعاج من الضجة الصادرة عن الأصوات القادمة من ممرات الفندق، ولتخفيف هذه الأصوات ينصح بتغطية الجزء السفلي من باب الغرفة بقطعة من القماش.
- 4 - استخدام آلة صنع القهوة للطهي: لا توفر الفنادق عادة الكثير من الخيارات للطهي، لذلك يمكنك استخدام آلة صنع القهوة لتسخين الماء وتحضير بعض الأطعمة البسيطة مثل المعكرونة ويضع أنواع الحساء البسيطة.
- 5 - مكبر صوت: إذا كنت ترغب بالاستماع إلى الموسيقى على هاتفك المحمول ولا تملك مكبرات صوت، فيمكنك اللجوء إلى حيلة بسيطة، بوضع الهاتف في كوب يساعد على نشر الصوت بشكل أكبر.
- 6 - الحماية من الجراثيم: إذا كنت من الأشخاص الذين يخشون من الجراثيم، يمكنك استخدام غطاء الرأس الموجود في الحمام لتغليف بعض الأدوات مثل جهاز التحكم بالتلفزيون.

الشوفان في الفطور يحمي من السكتة الدماغية

أظهرت دراسة دانمركية أن تناول الشوفان على الفطور بدلاً من البيض والخبز الأبيض، قد يحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأشار فريق الدراسة في دورية (ستروك) إلى أن الأبحاث ربطت منذ وقت طويل بين تناول الإفطار يومياً، خاصة الشوفان، وبين تراجع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، لكنها لم تقدم إلى الآن صورة واضحة عن التأثير المحتمل لتناول الشوفان بدلاً من أصناف الفطور الشائعة، مثل البيض والخبز واللبن (الزبادي)، على خطر الإصابة بالسكتات. ودرس الباحثون بيانات الأنظمة الغذائية التي كان يتبعها نحو 55 ألف بالغ في الدنمرك أعمارهم 56 عاماً في المتوسط ولا يوجد في تاريخهم المرضي أي إصابات بالسكتة الدماغية. في البداية كان المشاركون يتناولون 2.1 حصة من البيض في المتوسط وثلاث حصص من الخبز الأبيض وحصة واحدة من الزبادي وحصة قدرها 0.1 من الشوفان أسبوعياً. وتابع الباحثون نصف المشاركين لمدة 13.4 عام على الأقل. وخلال المتابعة أصيب 2260 منهم بسكتة دماغية.



نفي الجدري المائي في المكسيك

قالت السلطات المكسيكية إن نفي مرض الجدري المائي أجبرها على أن تغلق بشكل مؤقت ملجأ يؤول مهاجرين من أمريكا الوسطى أرسلتهم الولايات المتحدة إلى المكسيك مع سعي المسؤولين لاحتواء هذا الفيروس شديد العدوى. وقال مسؤولون في ولاية تشيواوا المكسيكية في بيان إن الملجأ الموجود في مدينة سيوداد جواريز الشمالية على الجانب الآخر من الحدود من مدينة إل باسو في ولاية تكساس الأمريكية أغلق يوم الخميس بعد أن تم تشخيص إصابة 72 شخصاً من بينهم 69 طفلاً بالفيروس. ويشعر معظم المصابين بالجدري المائي بأنهم ليسوا على ما يرام وبأعراض من بينها حكة وطفح جلدي على شكل بثور وارتفاع في درجة الحرارة وصداع وإرهاق ولكن البعض يصاب بتعقيدات خطيرة. ويمثل ذلك الحرق الذي يؤول نحو 800 شخص جزءاً من شبة ملاجئ في المكسيك تستخدمها إدارة الرئيس الأمريكي دونالد ترامب لرفض تطبيق سياستها بإرسال المهاجرين الذين أغلبهم من أمريكا الوسطى جنوبي الحدود في الوقت الذي يجري فيه بحث طلباتهم للجوء.



نظمتها كُتاب العين

رؤية في أدب الأطفال... ضمن ندوة استضافتها مكتبة زايد المركزية



•• العين - الفجر

نظم كُتاب العين ندوة تحت عنوان رؤية في أدب الأطفال في مكتبة زايد المركزية بحضور الدكتور محمد حمدان بن جرش الأمين العام لاتحاد كتاب وأدباء الإمارات وجمعة الظاهري مدير مكتبة زايد المركزية والدكتورة عائشة الشامي مسؤولة البرامج الثقافية في كتاب العين

شارك في الندوة كل من الأدبية سالحة غابش رئيس المكتب الثقافي والإعلامي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، والدكتورة فداء الشامي، متخصصة في مجال أدب الطفل والنشأة، وأدارها الأديب الناقد يوسف حطيني الذي طرح من خلال تصريحه بالمحاضرتين أسئلة تتعلق بأدب الأطفال منها أدب الأطفال والطفولة، وأدب الأطفال والخيال، وأهمية الشكل في إيصال المضمون، أدب الطفل والإعلام، ودور المعجم اللغوي في التوصيل، وضرورة النظر إلى طفل اليوم برؤية مختلفة، ودور المؤسسات التربوية بالتهوض بأدب الطفل والترويج له

وقالت الأديبة سالحة غابش يشهد أدب الطفل العربي تطوراً ملحوظاً نتيجة جهود مؤسسة فردية داعمة له بعد أن تعزز الإيمان لأهميته في تنمية الطفل فكرياً وثقافياً وسلوكياً. ومن مؤشرات هذا التطور زيادة دور النشر المختصة بإصدار كتاب الطفل، وظهور كتاب جادين في تقديم تجاربهم في الكتابة للأطفال واليافعين، وكذلك المهويين في رسوم الأطفال، وتنظيم معارض خاصة بكتاب الطفل مثل المهرجان القرآني للطفل بالشارقة.. وبالرغم من ذلك تتصانح إحصائيات توضح مدى زيادة الإقبال على القراءة من الأطفال.. حيث يزداد إنتاج كتاب الطفل ولكن هل يواكب هذه الزيادة تزايد في القراءة؟

وهنا نتحدث عن دور الأسرة بداية في دعم عادة

فأدب الطفل لن ينهض إلا بتضافر الجهود بين مختلف المؤسسات، وإيمانها بأن ما يكتب للطفل هو جزء لا يتجزأ من أسس تكوين شخصيته، وبناء سواعد الفخر، وتمكينه من إحدى مهارات القرن 21 المرتبطة بالإلمام بالثقافة المعلوماتية والرقمية والإعلامية، وتمكينه من التفكير الإبداعي وحل المشكلات.

كذلك علينا ألا نعتبر أن وسائل الإعلام الرقمية بشتى أنواعها مناضل للكتاب الورقي الموجه للطفل، بل علينا أن نوظفها في خدمة هذا الكتاب، كي يسيرا جنباً إلى جنب في تحقيق رؤيتنا المستقبلية لإعداد هذا الطفل، وتمكينه من مختلف النواحي ليتعامل بثقة ووعي مع الجانب الرقمي من حياته.

وفي نهاية الندوة دار نقاش معمق بين الجمهور والمحاضرتين عمق المفاهيم الإيجابية والرؤية الضرورية من أجل مستقبل مزهر للأطفال. وتم تكريم المشاركين في الندوة

الطفل أحد مستهدفها المهمين كالمؤسسات الصحية والاجتماعية، فمؤسسة كالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة تضم إدارة سلامة الطفل تسعى جاهدة لإيصال مفهوم السلامة وتطبيقاتها عبر نشر كتب للأطفال.. سواء السلامة البدنية أو الفكرية أو الأخلاقية.. ولعل المؤسسة التعليمية من مهامها استقطاب نصوص جديدة في مناهجها وهو ما تقوم به بالتعاون مع دور النشر أو كتاب النصوص.

. وتميز المناهج بإضافة نصوص منشورة في كتب الأطفال، ويضي من المهم تخصيص لجان استشارية لاختيار الأفضل لأطفالنا مكونة من تربويين وأولياء أمور وكتاب وغيرهم من المؤثرين في هذا المجال..

أما الأديبة الدكتور فداء الشامي فقالت إن مناقشة أدب الطفل من حيث علاقته بالمؤسسات، وعلاقته بالإعلام وكيفية إيجاد توليفة مناسبة تربطه بهذين المجالين لهو أمر في غاية الأهمية،

القراءة، ودور المؤسسات المعنية.. هناك مبادرات ومشاريع مشجعة للطفل على الاطلاع.. ومكتبات متنقلة داعمة لهذا التوجه ونأمل أن تكفل جهودها وبناء الشخصية المستقبلية المتزنة والمدرسة للحياة ومتطلباتها.. وللمسؤولية الذاتية تجاهها.

والقراءة مناضل قوي يمثل في الأجهزة الذكية التي تجذب انتباه الطفل عبر التطبيقات الكثيرة والمختلفة والمتجددة والتي تحوي الغث الكثير والليل من السمين.. وبما أنها لغة العصر التي لا غنى عنها، فيمكن توظيفها لجعلها وسيلة قرائية جذابة للأطفال.. وهنا نطرح مسألة الكتاب الرقمي بما يشمله من حركة لأبطال الحكاية وصوت القراءة والغناء والحوار إن أمكن.. ليقراً الطفل وينظر ويسمع..

وعلى المؤسسات أن تنتشط في إنتاج كتب الأطفال بالتعاون مع دور النشر المحلية.. خاصة المؤسسة التعليمية والثقافية.. بل وكل مؤسسة تجعل من

شرطة أبوظبي تناقش النزاهة الوظيفية بمجلس الصاروج في العين

المناسب في المكان المناسب خاصة في المراكز القيادية، وعدم وضوح الهيكل التنظيمي والاختصاصات والمسؤوليات، والخلل في الرقابة وتطرق إلى جرائم الفساد الإداري وصورها وفق التشريع الإماراتي منها الرشوة والمحسوبية والواسطة، واستغلال المنصب لتحقيق المصالح الشخصية والإضرار بالمال العام والاختلاس، وخيانة الأمانة وانتحال الوظائف والصفات وقال إن مكافحة الفساد الإداري تكون من خلال النزاهة والشفافية والتربية الدينية الصحيحة والتوعية المجتمعية ووضع عقوبة صارمة لمرتكبي الفساد بأشكاله المختلفة ودعا أفراد المجتمع إلى التعاون مع إدارة مكافحة الفساد والتعلي بالوابع الديني والأخلاقي في التصدي لها،



بالشخص إلى ضياع القيم الأخلاقية من خلال خيانتها للأمانة في عمله، والإضرار بالمال العام وغيرها

وشرح مفهوم الفساد الإداري والذي يتمثل في سوء استعمال المرء للسلطة التي أؤتمن عليها لتحقيق مكاسب خاصة، وأسبابه من العمل الإداري مثل عدم وضع الشخص

ناقشت شرطة أبوظبي في محاضرة نظمها إدارة الشرطة المجتمعية بقطاع أمن المجتمع وبالتنسيق مع مكتب شؤون المجالس بديوان ولي عهد أبوظبي "النزاهة الوظيفية" وذلك في مجلس الصاروج بمنطقة العين بحضور أهالي المنطقة واستعرض المقدم سهيل سالم الخيلي نائب مدير إدارة مكافحة الفساد جهود الدولة في التصدي لظاهرة الفساد الإداري وتأثيرها على المجتمع من خلال سن القوانين والتشريعات لحياتهم من مثل هذه الظواهر، مشيراً إلى التوعية التي تقدمها شرطة أبوظبي لأفراد المجتمع بالقضايا الأمنية والسلوكية والاجتماعية

ولفت إلى أن الدين الإسلامي الحنيف نهى عن مثل هذه الأفعال التي تقود

•• العين - الفجر

صدر عن مشروع "كلمة" للترجمة في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ترجمة كتاب "القارة القطبية الجنوبية" مؤلفه كلاوس دودز، وترجمه إلى اللغة العربية عمر الأيوبي، وذلك بالتعاون مع "إعمار العقارية".

تأتي ترجمة هذا الكتاب ونشره في إطار اتفاقية التعاون التي وقعها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي مع مجموعة إعمار العقارية، في ظل مبادرة "دعم الثقافة" الخاصة بتعزيز دور الشركات والمؤسسات الوطنية وقطاع المال والأعمال في حركة التأليف والترجمة والنشر، وإشراكها في تطوير آليات النشر والتوزيع، بما ينعكس إيجاباً على الحياة الثقافية ومجتمع القراءة.

يترجم الكتاب ضمن "سلسلة مقدمات موجزة" التي تصدرها مطبعة جامعة أكسفورد، وتضم مئات الكتب في شتى الموضوعات، وقد حققت هذه السلسلة مبيعات تزيد على خمسة ملايين نسخة في كل أنحاء العالم، نظراً لتدقيقها بطريقة مثالية لإطلاع القارئ على الموضوع الذي يهيمه في لحظة سريعة.

يقدم الكتاب رواية حديثة عن القارة القطبية الجنوبية، ويسلط الضوء على المكتبات الرئيسية التي تواجهها اليوم، كما يتفحص كيفية استكشافها وتمثيلها في المئة سنة الأخيرة، وينظر في الإنجازات العلمية والاستكشافية في المنطقة. ويوضح كيف جعلتها العولة أكثر تداخلاً مع حركة الأفكار والسلع والبشر والتجارة والحكومة، وكيف يؤثر كل ذلك على المنطقة.

ينظر الكتاب أيضاً في التحديات والضغوط التي تواجه القارة، بما في ذلك السياحة، والصيد، والعلوم، وحماية البيئة، والسيادة الإقليمية، ويسلط الضوء على القضايا المحيطة بالحدود والأقاليم، بما في ذلك نظام معاهدة أنتاركتيكا. وتعد القارة القطبية الجنوبية (أنتاركتيكا) من أكثر البيئات الطبيعية تنوعاً في العالم، فهي حيز طبيعي غير عادي يشهد تغيرات كبيرة في الشكل والحجم بمرور الفصول. كما أنها فريدة من نوعها من الناحية السياسية، إذ تضم واحدة من المناطق القارية القليلة التي لا تطالب بها أي دولة قومية. ومن الناحية العلمية، يزودنا الغطاء الجليدي القاري بأدلة مهمة عن مناخ الأرض القديم.

الجديد بالذكر أن مستقبل القارة القطبية الجنوبية كان غامضاً في أربعينيات القرن العشرين وخمسينياته، فقد كانت سبعة بلدان (الأرجنتين وأستراليا وتشيلي وفرنسا والمملكة المتحدة والنرويج ونيوزيلندا) تعتقد أن لديها حقاً سيادية فيها، غير أن الولايات المتحدة والاتحاد السوفياتي رفضتا تلك المطالب واحتفظتا بحقهما في المطالبة بالقارة القطبية الواسعة وغير المهولة.

وباستناد الحرب الباردة في المنطقة القطبية الشمالية، ازدادت احتمالات انتقال المناخنة بين القوتين العظميين إلى الجنوب، بل إنها انتقلت على شكل مشروعات علمية بدلاً من الاستكشافات العسكرية وألعاب الحرب. ومخافة حدوث الأسوأ، توافقت 12 دولة على معاهدة أنتاركتيكا في سنة 1959 للمساعدة في تنظيم السلوك الدولي في تلك المنطقة.

ويشير المؤلف إلى تعاطف الاهتمام بالقارة القطبية الجنوبية (أنتاركتيكا) في العقود الخمسة التالية بفضل الأبحاث العلمية والموارد والموقع الاستراتيجي، فوضعت أطر لحكومة تلك المنطقة وثروتها العضوية المعدنية، وبذلت جهود لضمان ألا تصبح المطالبات الإقليمية موضوعاً للنزاع، لا سيما وأن كل الدول ذات المطالب الإقليمية بأنتاركتيكا تتصرف وكأنها تتمتع بحقوق سيادية فيها.

مؤلف الكتاب كلاوس دودز، هو أستاذ الجغرافيا السياسية بجامعة لندن، ومحزر في مجلة "ذا جيوجرافيكال جورنال"، وهو معروف باهتمامه بمجالات الجغرافيا السياسية والحكومة الدولية للقطبين الشمالي والجنوبي، ولديه العديد من المؤلفات المتعلقة بهذه الموضوعات.

عمر سعيد الأيوبي، هو مترجم ومحزر، من ترجماته الصادرة عن "كلمة" كتاب "العناصر: استعراض بصري لكل النذات المعروفة في الكون" للكاتب تيودور غراي، و"قصص 7 عناصر" للكاتب إريك شيري، و"شرارة الحياة: الكهرياء في جسم الإنسان" للمؤلف فرانس أشركوفت، و"ملفات المستقبل" للكاتب ريتشارد واتسون.

بأكثر من 900 ألف درهم

مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر تدعم القصر والطلبة واللجنة الدائمة لشؤون العمال

الأوقاف وشؤون القصر إلى دعم الفئات الاجتماعية التي تحتاج إلى الدعم من الأسر المتفطرة والأيتام وأصحاب الهمم وغيرهم، ومن تلك المبادرات الاجتماعية تقديم مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر أكثر من 395 ألف درهم إلى اللجنة الدائمة لشؤون العمال في إمارة دبي لتعزيز الدور الاجتماعي. وسلم الشيك سعادة علي المطوع أمين عام المؤسسة لسعادة اللواء عبيد مهير نائب مدير الإدارة العامة للإقامة وشؤون الأجانب، رئيس اللجنة الدائمة لشؤون العمال في دبي. وقال سعادة علي المطوع، أمين عام مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر بديبي: "إن تعاون مختلف الجهات الفاعلة في المجتمع مع المؤسسة منذ إنشائها عام 2004 لدعم مبادرات تعليمية واجتماعية هادفة يؤكد حرص مختلف الجهات على المساهمة في تحقيق وترسيخ أولويات الأجندة الوطنية لرؤية الإمارات 2021 وبمقدمتها إرساء نظام تعليمي رفيع المستوى وترسيخ دعائم مجتمع متماسك آمن تتضامن فئاته المختلفة مع بعضها وتحقق الأمان التي تحقق استمرارية التنمية الاجتماعية الشاملة واستدامتها."

وشكر المطوع كل المؤسسات الفاعلة التي تحرص على المساهمة المستمرة في العمل الخيري والإنساني في دبي وتمكين مبادرات مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر خاصة في قطاعي التعليم والشؤون الاجتماعية، مؤكداً حرص المؤسسة على مواصلة تنفيذ وتطوير برامج نوعية لتحقيق رؤيتها في تأهيل القصر وتنمية الوقف بما يدعم بند تحقيق نمو سنوي في الأعمال الإنسانية يعادل بوابك النمو الاقتصادي وفق "وثيقة الخمسين" التي أطلقها صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، مطلع العام الجاري.

إسهاماتهم في مسيرة التنمية الاقتصادية والاجتماعية والبشرية.

300 ألف

وفي إطار مصرف التعليم، قدمت مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر للمدرسة الأهلية مبلغاً مالياً بقيمة 300 ألف درهم، بهدف توزيعه على مجموعة من الطلبة لاستكمال دراستهم، وحياتهم من التسرب المدرسي ودعم حقهم بالتعلم أسوة بأقرانهم من الطلبة على مقاعد الدراسة.

توعوية

كما قدمت المؤسسة برنامج محاضرات توعوية للقصر

300 ألف

وفي إطار مصرف التعليم، قدمت مؤسسة الأوقاف وشؤون القصر للمدرسة الأهلية مبلغاً مالياً بقيمة 300 ألف درهم، بهدف توزيعه على مجموعة من الطلبة لاستكمال دراستهم، وحياتهم من التسرب المدرسي ودعم حقهم بالتعلم أسوة بأقرانهم من الطلبة على مقاعد الدراسة.

توعوية

كما قدمت المؤسسة برنامج محاضرات توعوية للقصر



منوعات العقل

23

ثبات الوزن أو (البلاتوه)، مشكلة يواجهها الأفراد الراغبون في خسارة الكيلوغرامات الزائدة في أوزانهم، بخاصة بعد وقت طويل من اتباع نظام رجيم ما، غالباً ما يكون قاسياً، وعلى الرغم من الالتزام في تطبيق قواعد هذا الرجيم، فتبدأ عزيمتهم بالفتور! نسلط الضوء على مرحلة ثبات الوزن، وكيفية تخطيها.



7 اقتراحات في الرجيم لمواجهة ثبات الوزن



التغذية سببها القاسي من جهة ثانية، لا يمكننا أن نلغي فكرة وجود أسباب بيولوجية متعلقة بثبات الوزن، لا حول لنا ولا قوة لنا فيها، وتحديداً في صفوف الأفراد الذين يعانون من مشكلات في الغدة أو تكيسات على المبايض (لارتباط ذلك بهرمون الـ(انسولين) الذي يمنعه من خسارة الوزن). لذا، بعد استبعاد كل ما ذكر آنفاً، من الممكن أن نصنف أنفسنا أننا تحت خانة ما يعرف بالـ(بلاتوه).

نصائح لكسر الـ(بلاتوه)

1. تناول ما يعادل 30 غراماً من الألياف (الخضراوات والفواكه والبقوليات) في اليوم، حيث أن هذه الفئة من الطعام تساهم في الشعور بالشبع لوقت أطول.
2. شرب كم وافر من المياه، ما قد يحسن مستوى الأيض، بالإضافة إلى الشعور بالشبع، الأمر الذي يقلل من السرعات الحرارية التي تنتابها خلال النهار.
3. إضافة البروتين إلى كل وجبة، إذ هو يساهم في إضفاء الشعور بالشبع لوقت أطول خلال النهار، ما قد يساعد في إنجاح عملية خسارة الوزن.
4. التقليل من الملح المستخدم في الطبخ، ومن مصادر الخفض (المخلبات والمخللات...).
5. ومعلوم دور الملح في زيادة الوزن بسبب حبس السوائل في الجسم.
6. ممارسة رياضة رفع الأوزان، وهو ما يرفع مستوى الكتلة العضلية، ويحسن مستوى الأيض تالياً.
7. النوم الكافي يساعد في السيطرة على هرمونات الجوع، والالتزام تالياً بالنظام الغذائي. لأن النقص من ذلك يلغي المجهود الذي كنا قد قمنا به، مع محاولة وضع أهداف منطقية في رحلة خسارة الوزن.

أضف إلى ذلك، قيام بعض الأنماط المتتبعات لـ"رجيم" ما بأكل ما يتبقى من طعام في أطباق صغارهم، وهو ما يزيد السرعات الحرارية المستهلكة. حتى حبة من الشوكولاتة، أو لقيمات قليلة من أكلة ما، كلها قد يوئد زيادة في الوزن. لذا، قبل المسارعة إلى وضع الحالة تحت خانة (مشكلة البلاتوه)، يجب أن نعي تماماً من خطأ كل الممارسات المذكورة آنفاً. ويجب على متتبع الحمية بعدها، أن ينتبه إلى الكم المستهلك من الطعام بحسب ما هو مُحدّد في الحمية المتبعة.

مثلاً: اختيار ثمرة الفاكهة بسبب حصىتها المقررة (متوسطة أو صغيرة الحجم، وليس كبيرة)، وكذا الأمر في شأن المكسرات النيئة الصحية واللذيذة، والأفوكادو، وزيت الزيتون... سيضيف أي كم زائد من أي فئة من فئات الطعام (حتى الصحي منه) إلى سرعاتنا الحرارية في اليوم، وقد يكون سبباً في عدم خسارة الوزن. وفي مرآت عديدة، قد يزيد متتبع الحمية من تقدير السرعات الحرارية المصروفة بعد التمرين الرياضي؛ بعد الأداء الحركي، يتناول بعض متتبعي الحمية كمّاً لا بأس به من الطعام، ما يلغي كل المجهود المبذول خلال التمرين. علماً بأن نصف ساعة من المشي خلال النهار، من فرد يزن 69 كيلو غراماً، تحرق ما لا يزيد عن 179 سرعة حرارية، وهو ما يساوي تقريباً ثلاث قطع صغيرة من البسكويت بالشوكولاتة، حسب اختصاصية

غالبية الأفراد الذين يصلون إلى مرحلة الـ(بلاتوه)، هم أولئك الذين يُفضّلون خسارة الكثير من الكيلوغرامات خلال وقت قصير، فيجعلون بذلك أجسادهم (تقاوم). يخسر المرء الكيلوغرامات الزائدة في الوزن، عندما يتناول سرعات حرارية تقل عن احتياجاته، ومع مرور الوقت، قد يلاحظ أن خسارة الوزن تصبح صعبة للغاية، على الرغم من أنه لا يزال يتبع خطوات الرجيم، بصورة حرفية. ويرجع السبب إلى انخفاض مستوى الأيض الناتج عن خسارة الكتلة العضلية، خلال اتباع النظام الغذائي القاسي، ما يترتب على السوء تعديل نظامه الغذائي، أو محاولة زيادة الحركة من خلال رفع الأوزان للحفاظ على ما بقي من الكتلة العضلية، وتعويض الخسارة الحاصلة، لكن، في العديد من الأوقات، يواجه الجسم ما يُعرف بـ(البلاتوه)، لتفتت عزيمته متتبع الحمية مع غياب النتائج الإيجابية المرجوة.

إشارة إلى أن غالبية الأفراد الذين يصلون إلى مرحلة الـ(بلاتوه)، هم أولئك الذين يُفضّلون خسارة الكثير من الكيلوغرامات خلال وقت قصير، فيجعلون بذلك أجسادهم (تقاوم). كيف تكسر حاجز الـ(بلاتوه)؟ لكسر مشكلة ثبات الوزن، يجدر بمتتبع الرجيم أي رجيم أن يتأكد تماماً بأنه يقوم بكل ما يجب عليه القيام به لخسارة الوزن. مثلاً: هنالك أفراد كثيرون يتناولون بعض السرعات الحرارية الإضافية (المشروبات الساخنة المضاف السكر إليها)، من دون الدراية بأنها قد تزيد عدداً لا بأس به من السرعات الحرارية الداخلة إلى أجسادهم.



كيفية تكسر حاجز الـ(بلاتوه)؟ لكسر مشكلة ثبات الوزن، يجدر بمتتبع الرجيم أي رجيم أن يتأكد تماماً بأنه يقوم بكل ما يجب عليه القيام به لخسارة الوزن. مثلاً: هنالك أفراد كثيرون يتناولون بعض السرعات الحرارية الإضافية (المشروبات الساخنة المضاف السكر إليها)، من دون الدراية بأنها قد تزيد عدداً لا بأس به من السرعات الحرارية الداخلة إلى أجسادهم.

أيهما الأفضل صحياً للطفل شرب الحليب صباحاً أم مساءً؟

نعلم جميعاً، أهمية الحليب في مد الجسم بنسبة عالية من الكالسيوم التي يحتاجها يومياً لبناء الأسنان والعظام بشكل صحي وسليم. وسواء للكبار أو الصغار، يعمل شرب الحليب

وسليم. وسواء للكبار أو الصغار، يعمل شرب الحليب

ينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من فقر الدم إضافة بعض الحبات من الزبيب إلى كوب الحليب لتقوية دمهم، وهذا ما يمكن إضافته للأطفال أيضاً.

وانتهت أبو زبديداً إلى أن شرب الحليب في الصباح يمنع امتصاص الكالسيوم بصورة صحيحة وكاملة، ولا يتم الاستفادة من قيمته الغذائية، لهذا السبب

للأطفال وكل من يشربه ليلاً بالخمول الذي يؤدي إلى الشعور بالنعاس، ثم الخلود في نوم عميق ومريح. لذلك أيدت الدراسات العلمية الحديثة شرب الحليب ليلاً بدلاً من شربه في الصباح. بعض الإضافات الممكنة على كوب الحليب

ومن جهة أخرى، يمنع حدوث التلبك المعوي عند الطفل، ويزيد من مناعة جسمه أثناء النوم، لتأثيره على الجهاز العصبي والتسبب برخائه، لذلك يشعر



بشكل يومي على حماية الجسم من خطر التعرض لأمراض كثيرة، عدا عن مساهمته في تحويل الدهون إلى عضلات من خلال تناوله بعد كل جلسة تمارين رياضية. كثيرون يعتادون شرب الحليب بمجرد الاستيقاظ من النوم صباحاً، ولكنه قد يتحول إلى وجبة ثقيلة إذا رافقه أي نوع من الحبوب، ما يصعب على الجهاز الهضمي هضم تلك الوجبة، ثم حدوث آلام في المعدة. واللافت هو ضرورة التركيز على شرب الطفل للحليب قبل النوم، لفوائد كثيرة، وأوردت أخصائية التغذية ناديا أبو زبديداً بعضاً منها كتهنئة أعصابه بشكل فعال، وبالتالي نومه بشكل هائئ وسريع. كما يخلصه من التوتر العصبي والقلق النفسي، ويرفع من مستويات نشاط جهازه المناعي والهضمي أثناء النوم لاحتوائه على الحمض الأميني المعروف باسم "الترتوفان" الذي بدوره يعزز من إنتاج هرمون السيروتونين المحفز على النوم.

يعد انخفاض السكر في الدم حالة مرضية تندر بوجود مشكلات في إفراز هرمون الأنسولين المسؤول عن ضبط مستوى السكر في الدم، ويحدث انخفاض غير طبيعي لمستوى السكر "الغلوكوز" في الدم والذي تستخدمه أجهزة الجسم لإنتاج الطاقة وتخزينه. ويرتبط انخفاض السكر في الدم بالإصابة بمرض السكر إلا أن هذه الحالة أيضا من الممكن أن تصيب الأشخاص الأصحاء الذين لا يعانون من السكر ولكن لديهم بعض المشكلات الصحية الأخرى. وتحدث أعراض انخفاض السكر في الدم عندما يقل مستوى سكر الدم "الغلوكوز" عن 70 ملليغرام لكل ديسيلتر ما يعني أن هناك هبوطا حادا في مستوى السكر ولا بد من علاجه فورا حتى لا يتسبب في دخول المريض في غيبوبة السكر.



وفي السطور التالية تعرف على أعراض انخفاض السكر وطرق علاجه:

حتى لا يتسبب في دخول المريض غيبوبة السكر

انتبه لصحتك . . أعراض انخفاض السكر وطرق علاجه



إلى إفراط في إنتاج مواد تشبه الأنسولين مما يسبب نقص السكر في الدم وأحيانا يحدث نقص السكر في الدم بعد تناول الوجبات لأن الجسم ينتج كمية أكبر من الأنسولين مما هو مطلوب، وهذا النوع يسمى بنقص السكر في الدم المتفاعل. أعراض انخفاض السكر في الدم إذا انخفضت مستويات السكر في الدم ووصلت إلى أقل من 70 ملج / ديسيلتر، يشعر المريض ببعض أعراض انخفاض السكر منها:

- عدم انتظام ضربات القلب
- الشعور بالدوخة
- شحوب الجلد
- القلق أو التقلبات المزاجية المفاجئة والعصبية المفاجئة
- كثرة التعرق
- الجوع
- احساس بالوخز حول الفم
- البكاء أثناء النوم
- الإرقاق
- رعشة

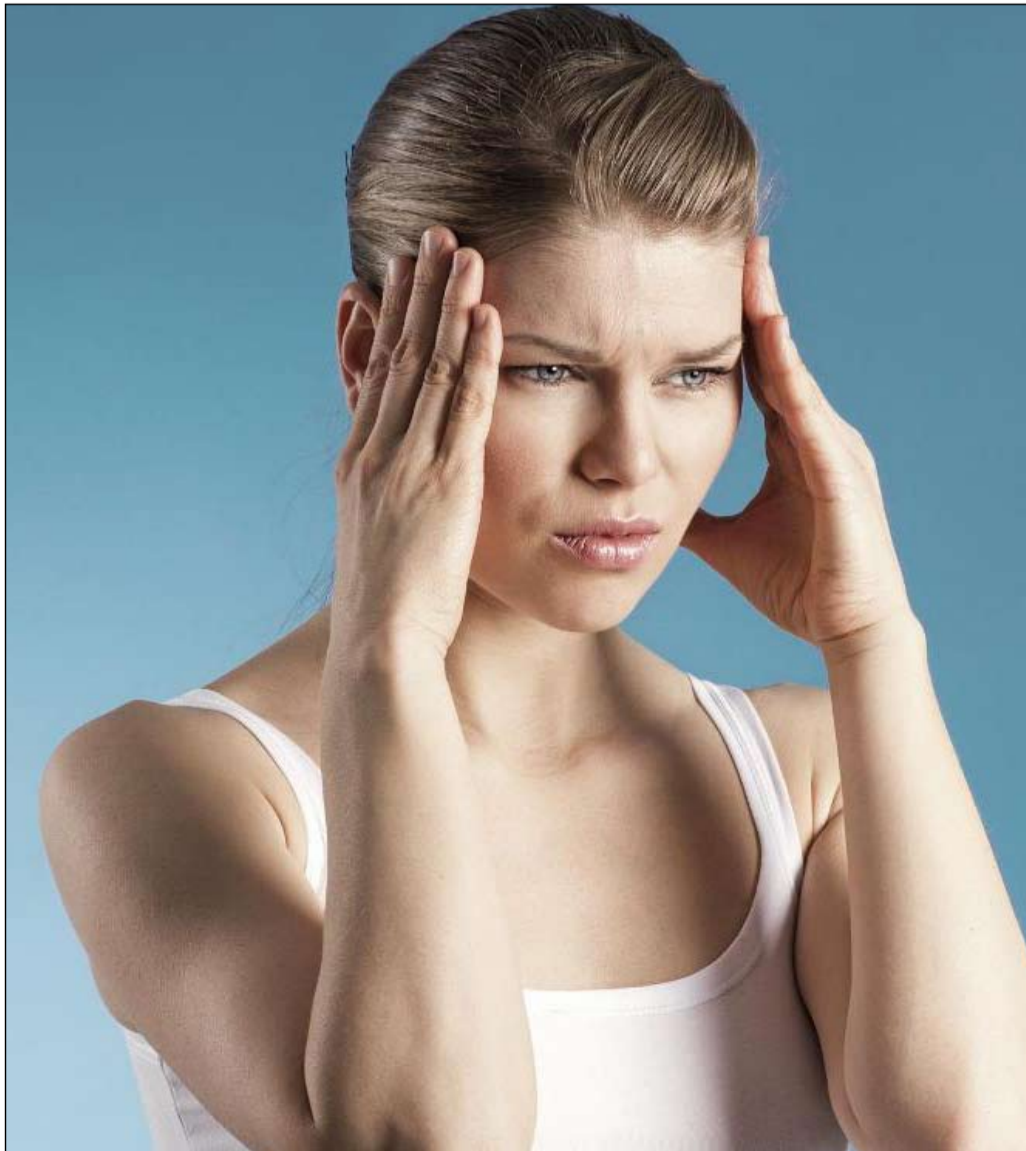
علاج انخفاض السكر في الدم من الضروري إذا ظهر أحد الأعراض السابقة ل انخفاض مستوى السكر في الدم على المريض أن تتم معالجته على الفور حيث يمكن رفع مستوى السكر من خلال تناول ما مقداره 15-20 جراما من الكربوهيدرات سريعة المفعول، وتمثل هذه الكمية بتناول أقراص الجلوكوز، أو سلوكا الفواكه، أو المشروبات الغازية العادية، أو الحلوى السكرية، ومن ثم يتم قياس مستوى سكر الدم بعد ربع ساعة من إعطائه أحد الخيارات السابقة، فإذا ما بقيت قراءة السكر أقل من 70 ملغم/ديسيلتر فيصنع بإعطاء المريض 15-20 جرام من الكربوهيدرات سريعة المفعول مرة أخرى، ومن ثم تكرر أخذ القراءة بعد ربع ساعة، مع الحرص على تكرار الخطوات السابقة إلى أن تصبح قراءة سكر الدم أعلى من 70 ملغم/ديسيلتر. كما أنه من المهم تناول وجبة طعام أو وجبة خفيفة بمجرد عودة مستويات السكر في الدم إلى طبيعتها حيث يعمل ذلك على ثبات مستوى السكر تجديد مخازن الجلايكوجين. في الحالات التي يعاني فيها الشخص من أعراض أكثر شدة، بحيث تحول دون قدرته على تناول الأطعمة والمشروبات السكرية عن طريق الفم، فقد يتطلب الأمر إعطاء مريض السكر حقن الجلايكوجين أو الجلوكوز الوريدية تحت إشراف طبي، مع الحرص على تجنب إعطاء الأطعمة والمشروبات للشخص فاقد الوعي، تجنباً لدخول هذه المواد إلى الرئتين.



أسباب انخفاض السكر في الدم يرتبط انخفاض السكر في الدم بالإصابة بمرض السكر وتتنسب خافضات السكر المستخدم لعلاج المصابين بالسكر مثل الأنسولين والسلفونيلوريا في نقص مستوى السكر في الدم ورجع الأسباب إلى تناول المريض بالسكر طعاماً أقل من المعتاد، أو ممارسته أنشطة أكثر من المعتاد والقيام بمجهود كبير دون تناول ما يحتاجه من الطعام، كما أن تناول الكحول بشكل مُفرط ممكن أن يؤدي إلى انخفاض السكر في الدم. وتشمل الأسباب الأخرى لانخفاض السكر في الدم الإصابة ببعض الأمراض الأخرى مثل الفشل الكلوي، بعض الأورام العينية، مثل الإنسولينوما (الورم الجزيري)، وأمراض الكبد، وقصور الغدة الدرقية، وبعض المشكلات الأيضية الخلقية، والإنتان، ونقص سكر الدم التفاعلي وعدد من الأدوية. كما أن الجوع لفترة طويلة أو أن يكون المريض يعاني من فقدان الشهية العصبي يمكن أن يؤدي ل انخفاض السكر في الدم كما أن إنتاج الأنسولين الزائد في بعض الحالات قد يسبب ورم البنكرياس، كما قد تؤدي الأورام الأخرى



ما هي أعراض ارتفاع نسبة الأملاح في الجسم؟ وكيفية التخلص منها



بعد استشارة الطبيب، ومن هذه الكمالات الغذائية كإسولات الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والمنجنيز، والتي تساعد على إدرار البول كما أنه من الضروري تناول الخضراوات والفواكه ومنتجات الألبان الغنية بالعناصر المهمة للجسم والتي تساعد على مد الجسم بالسوائل والعناصر الغذائية التي يحتاجها. تسبب اضطرابات تساعد على زيادة نسبة الأملاح في الجسم.

والدم في تكون حصى الكلى والتي تسبب في بعض الأعراض منها القيء والغثيان وآلام في محيط الكلى، كما أنها من الممكن أن تسبب احتباسا في البول وصعوبة في التبول. - كما أن من أعراض ارتفاع الأملاح أيضا فقدان التوازن، والشعور بالدوار والشعور بالتعب والإرهاق في كامل الجسم. - قد يسبب ارتفاع الأملاح في الجسم أيضا تشنجا في العضلات، والعصبية الزائدة والانفعال السريع وسرعة دقات القلب، وآلام في الصدر والشعور بالعطش الدائم.

علاج الأملاح وكيفية التخلص منها يمكن السيطرة على ارتفاع نسبة الأملاح في الجسم وعلاج الأملاح من خلال بعض الطرق البسيطة والتي تساعد على خفض مستويات الصوديوم في الدم ما يعمل على علاج الأملاح.

ليس عليك سوى الحرص على تنفيذ النصائح التالية.. يمكن علاج الأملاح وارتفاع نسبتها من خلال شرب الماء الكافي يوميا حيث ينصح الأطباء بشرب اثنين إلى ثلاثة لترات من المياه يوميا، حيث إن نقص كمية الماء اللازمة للجسم تساعد في زيادة نسبة الصوديوم، والاحتفاظ به وعدم طرحه في البول، مما يزيد من مشكلة ارتفاع ضغط الدم.

علاج الأملاح بالكمالات الغذائية يمكن علاج الأملاح وارتفاع نسبة الصوديوم في الجسم من خلال تناول بعض الفيتامينات والكمالات الغذائية

وحرقه أثناء التبول، وتغير في لون البول. - قد تسبب نسبة الأملاح الزائدة أيا في الجزء المحيط بالكليتين إما من ناحية واحدة، وإما من الناحيتين، وفي بعض الحالات الخطيرة قد يصل إلى إصابة المريض بالفشل الكلوي. - قد يؤدي ارتفاع نسبة الأملاح في الجسم إلى مضاعفات منها النقرس والذي يسبب التهابا في مفاصل الجسم، ويظهر على شكل احمرار في مفاصل الجسم، وآلم شديد يسبب صعوبة في الحركة حيث ترسب الأملاح في أنسجة العظام والغضاريف المحيطة بالمفاصل. - تسبب ارتفاع نسبة الأملاح في الجسم



تعد الأملاح والمعادن من المركبات المهمة لصحة جسم الإنسان والتي تساعد أعضاء الجسم على القيام بوظائفها بشكل مثالي، حيث إنها تسهم في العديد من الوظائف المهمة منها بناء العظم، وصنع الهرمونات المهمة للجسم، وتنظيم نبضات القلب، وانقباض العضلات وغيرها من الوظائف، ويرتبط مفهوم ارتفاع نسبة الأملاح في الجسم مع زيادة في مستويات نسبة الصوديوم في الجسم، وهي من أكثر الأمراض شيوعا والتي قد تسبب الوفاة في الحالات الخطيرة، حيث إن حوالي أكثر من مليون ونصف المليون حالة تموت بسبب ارتفاع نسبة الأملاح والمعادن

في الجسم، لأنه يسبب مضاعفات صحية عديدة، ولكن هناك العديد من الطرق ل علاج الأملاح منها الكيميائية من خلال الأدوية ومنها الطرق الطبيعية، وفي التقرير التالي تعرف على أعراض وعلاج الأملاح وكيفية التخلص منها.. هناك العديد من الأعراض التي تندر ب ارتفاع نسبة الأملاح في الجسم ومنها:

- تورم القدمين وانتفاخهما وامتلاؤهما بالسوائل، حيث تسبب ارتفاع نسبة الأملاح في الجسم احتباس السوائل، ما يؤدي إلى تورم في القدمين والأطراف،

منوعات العمل

25

مستقبل العلم نسائي بامتياز

ابحاث ثورية جديدة ستغير شكل الحياة

يثبت بعض الأبحاث الثورية الجديدة أن مستقبل العلم نسائي بامتياز، وأنه يشمل تطورات جديدة ومثيرة للاهتمام تتعلق بصحة الإنسان.



رعاية صحية شخصية في عيادة مبتكرة للحمض النووي العائلي: الدكتورة بايل جوف، أستاذة مساعدة في علم المورثات الجذائية في جامعة (روتجرز) وخبيرة تغذية ومؤسسة عيادة 3X4 Clinics.

بدأت جوف مسيرتها كخبيرة تغذية ولكن سرعان ما خاب أملها من اختصاصها: (شعرت بأن هذا المجال لم يمنحني الأجوبة التي كنت أحتاجها). أرادت أن تعرف كيفية منع نشوء الأمراض وطريقة استعمال التغذية للوقاية من السرطان. اكتشفت جوف علم الوراثة في عام 2000 وكانت تعيش حينها في بريطانيا وتعمل في شركة تنشط في هذا المجال: (كانوا مقتنعين في الشركة بأن التغذية وعلم الوراثة يعملان بشكل متناسق، ظننت أنهم مجانيين ولم أفهم ما يصدونه، لكن بدأت الفكرة مدهشة). في عام 2004، قررت استكشاف الموضوع بدرجة إضافية في جامعة (كايب تاون) حيث اضطرت إلى ابتكار شهادتها بنفسها، بالاستعانة بمجموعة من المشرفين المتخصصين في مجالات التغذية وعلم الوراثة والطب. تقول جوف: (كنت أول شخص ينال شهادة دكتوراه في مجال علم المورثات الجذائية في جنوب إفريقيا).

في آخر 18 سنة، تحولت خبيرة التغذية هذه إلى اختصاصية في علم المورثات الجذائية ودرست التفاعل بين الغذاء والجينات وأسهمت في تطوير اختبارات لقراءة البيانات الوراثية. أطلقت جوف حديثاً عيادتها المتخصصة بعلم الوراثة 3X4 Clinics. يأخذ العاملون هناك مسحة من باطن الخد ويحللون الحمض النووي ويستعملونه لوضع خطة غذائية تركز على العظايا الوراثية وتتماشى مع الأهداف الصحية لكل فرد. لا يزال الابتكار جديداً لكن تظن جوف أن هذا النوع من الاختبارات سيصبح نموذجياً وشائعاً في المستقبل القريب. في ما يلي بعض العوامل التي يمكن إيجادها في حمضنا النووي...

تضرر الحمض النووي

يشكل استكشاف صحة حمضك النووي ركيزة أساسية لكل ما يدور في جسمك. توضع جوف: (تتعرض دوماً لجنود حرة تسبب مضاراً في حمضنا النووي وتنتش في ما أسماه (أخاديد). لكن تأتي الأنزيمات لتملأ تلك الأخاديد كي يستعيد حمضنا النووي صحته وقوته ونشاطه). يستطلع الاختبار الجيني أن يحدد الجينات الحساسة تجاه تلك الأخاديد، وقد تضمن الخطط الغذائية الشخصية تلقي مغذيات تستطيع تحسين قدرتها على إصلاح نفسها بسرعة.

إزالة السموم

لا نتكلم هنا عن خطة تطهير بسيطة تقتصر على ثلاثة أيام. بل ثمة جينات مسؤولة عن إنشاء أنزيمات متخصصة بإزالة السموم، لكن لا ينتجها جميع الناس بالفاعلية نفسها. تقول جوف: (تخيل أن شخصاً

تحسين الصحة الرئوية للطفل قبل ولادته

العائلة: الدكتورة هيدز زار، رئيسة قسم طب الأطفال وصحة الأولاد في (مستشفى الأطفال التذكاري) التابع للصليب الأحمر. يمكن تلخيص عمل زار بعباراة واحدة: إنجاز ثوري! جمعت هذه العائلة بين العلم والعدالة الاجتماعية بهدف رعاية الأولاد، فابتكرت اختبارات تشخيصية بسيطة للسل والالتهاب الرئوي باستعمال عينات من اللعاب والأنف بكل بساطة. يُعتبر عملها ثورياً لدرجة أنه أصبح جزءاً من توجهات منظمة الصحة العالمية حول اختبارات السل. صممت زار أيضاً أبسط طريقة وأقلها كلفة لمنع الأولاد المصابين بالرئو أجهزة استشاق تنفذ حياتهم، وذلك من خلال تعديل الزجاجات البلاستيكية. المجال: (أمراض

دور النظام الغذائي

تقول زار: (نلاحظ بشكل متزايد انتشار هذا الوباء المزودج من سوء التغذية وفرط التغذية). رصدت في أبحاثها مشاكل البداية لدى أولاد في عمر السنة: (ثمة رابط قوي بين البداية وبين الربو. تشير البداية إلى دخول الجسم في حالة نشيطة من الالتهاب. وفق هذه النظرية، الالتهاب مسؤول أيضاً عن اضطرابات مثل الربو).

الهدوء مطلوب

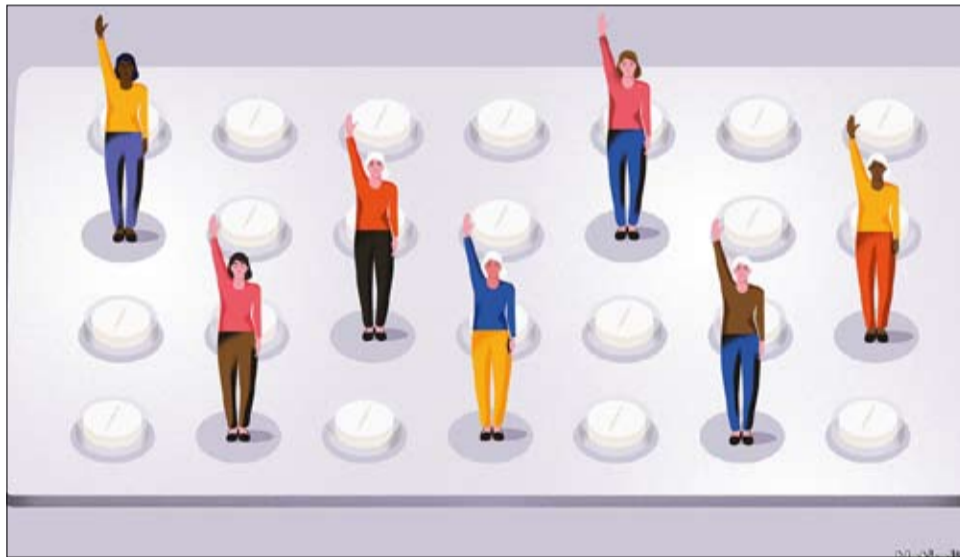
توضح زار: (لا تنتبه كثيراً إلى صحتنا النفسية والاجتماعية. لكن بدأنا نكتشف أن بعض مسببات الضغط النفسي والاجتماعي يرتبط فعلياً بالربو وبقابلية إصابة الأطفال بالالتهاب الرئوي).

توضيح في هذا المجال: (أمراض

تقوية المناعة تقول دابي: (كلما تحسنت الصحة، تزيد قوة نسيج الجهاز التناسلي ويرتفع احتمال حماية الذات). صحيح أن استهلاك الخضراوات التي تقوي المناعة وتحسين النقاط الحيوية مقارنة ممتازة، لكن نقل الأدلة التي تثبت أنها تحسن وضع الجهاز التناسلي. بحسب رأي دابي، تقضي مقارنة مفيدة بأخذ محفزات حيوية مهيبة تحتوي على جراثيم تفيد النساء وتأتي عموماً على شكل أقراص أو رذاذ. تبين أنها تسهم في تجديد نمو الجراثيم الصحية لدى بعض النساء وليس جميعهن. لا شك في أن هذه المقاربة تستحق التجربة!

الخضوع لاختبار شامل

لا يبحث فحص مسحة عنق الرحم الروتينيين عن الكلاميديا والتهاب المهبل الجرثومي إلا إذا طلبت المريضة ذلك. في معظم الحالات، لا تواجه المرأة أي أعراض، لذا تجعل إصابتها بالعدوى. لكن تبين في بحث دابي أن جراثيم الكلاميديا والتهابات المهبل الجرثومي سببت معظم التهابات الجهاز التناسلي، ما يعني أنها تزيد خطر التقاط فيروس نقص المناعة البشري.



تطوير أداة للحد من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي



تطور شركة التواصل الاجتماعي الأكبر عالمياً (فيسبوك) أداة تتبع للوقت مصممة لتتبع للمستخدمين معرفة المدة الزمنية التي يقضونها ضمن فيسبوك. وتظهر هذه الميزة المدة الزمنية التي قضاهما المستخدم ضمن تطبيق فيسبوك على هاتفه الذكي خلال الأيام السبعة الأخيرة، إلى جانب عرضها متوسط الوقت الذي يقضيه المستخدم في اليوم، بحسب البوابة العربية للأخبار التقنية. وتتيح الميزة إمكانية تحديد تذكير يومي ينبه المستخدم عند وصوله إلى الحد الزمني الأقصى الذي يفرضه على نفسه، بالإضافة إلى اختصار لتغيير إعدادات إشارات (فيسبوك). ويأتي هذا الأمر بعد مرور أشهر من حديث مارك زوكربيرج، الرئيس التنفيذي للشركة حول أن كيفية حماية المجتمع أهم من زيادة أرباح الشركة، حيث إن فيسبوك تستعد لتحويل هذا الالتزام إلى منتج فعلي.

خرائط جوجل تساعدك على الذهاب لعملك بسهولة

تشمل وسائل نقل متعددة مدمجة معاً في رحلة واحدة. وتأتي الإضافة الجديدة بعد العديد من التحديات التي صممتها جوجل حديثاً للتطبيق، إذ أضافت الشركة ميزة في مايو الماضي تجعل طلب الطعام أكثر سهولة، ودمجت أداة في يونيو تحذرك من الحافلات والقطارات المزدحمة، كما أضافت ميزة مشاركة الدراجات في يوليو الماضي.

في التطبيق خلال الأسابيع المقبلة. وتتيح لك الأداة الاختيار من بين خيارات متعددة للذهاب للمكان الذي تريده بشكل سهل وسريع، وستتيح لك جوجل اختيار المشي وركوب الدراجات ومشاركة الركوب وفقاً للجهة التي ستذهب إليها. ووفقاً لوقع "تك انسايدر" الأمريكي، سيكون عليك إدخال عنوان وجهتك في مربع البحث، وبعدها ستحصل على خيارات الطرق التي

إذا كانت رحلتك اليومية إلى العمل تتطلب أن تنتقل إلى محطة الحافلات أو محطة القطار قبل أن تأخذ تاكسي إلى مقر عملك، فقد يكون تخطيط رحلتك أسهل، بفضل خرائط جوجل. إذ أطلق تطبيق الخرائط أداة جديدة تساعدك في التخطيط لرحلات معقدة متعددة الجهات مسبقاً، وأعلنت شركة التكنولوجيا العملاقة أن أحدث ميزة تسمى "Mixed Modes" ويتم طرحها تحت علامة تبويب "ترانزيت"



نظمتها جمعية الصحفيين في مقرها بدبي

الحمادي يفتح معرضاً للفن التشكيلي عن جماليات الخط العربي

الفنية بمختلف أنواع الخطوط العربية والحروفية والتي تتوافق ومقاماتها البصرية واللونية في وقت تحتفل دولة الإمارات العربية المتحدة بعيدها الوطني الـ 48 للعام الميلادي الجديد، وتتنوع الأنشطة في مختلف المجالات ولاسيما الفن التشكيلي يأخذ حيزاً من المتابعين والمهتمين بفنون الخط العربي. وأضاف جعفر، أن الهدف من تنظيم هذا المعرض هو تشجيع النشاط المستمر في الجمعية للأعضاء والجمهور العام وتنفيذ برامج متعددة طوال العام وإفساح المجال لأصحاب القدرات والمكدرات الفنية المبدعة لعرض أعمالهم الفنية.

وشرح جعفر أن اللوحات التي عرضت فيها ما يتميز بمقولات وأقوال لأصحاب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم وراعاه الله، وصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان -رعاه الله- مشيراً أن تنظيم المعرض جاء متزامناً مع الاحتفال السنوي بيوم اللغة العربية، وما له من اهتمام بالغ بهذه المناسبة وجماليات الحرف العربي. وبين الفنان محمد مختار جعفر لجمهور الحاضرين ما تحتويه اللوحات من أعمال فنية في طريقة إعدادها والمواد المستخدمة.

وقال محمد الحمادي، أن الجمعية تشجع أعضائها المبدعين في كافة المجالات ونظمت العديد من معارض الصور للمعلمين الصحفيين، وهذا هو أول معرض للفن التشكيلي تنظمه الجمعية، واللوحات التي يضمها المعرض فنية مبدعة تحتوي على فنون كتابة الخط العربي بطرق وأشكال مختلفة.

وأضاف الحمادي، أن مقر الجمعية في حي الفهيدى أصبح مجهزاً ليستضيف كافة الأنشطة والفعاليات التي تنظمها الجمعية، ويضم المقر المعرض الدائم للصحافة المحلية، وهو منارة للسياحة الوافدة للمنطقة، للاطلاع على تاريخ تأسيس الصحافة المحلية، والإعداد اليومية الصادرة منها.

وأوضح الحمادي، أن نشاط الجمعية عام 2019، كان حافلاً بتنظيم العديد من البرامج التي شملت الدورات التدريبية وورش العمل والندوات والمعارض وتنظيم المنتديات والرحلات الترفيهية للأعضاء كما شاركت الجمعية بوفود في العديد من الدورات التدريبية والمؤتمرات خارج الدولة. وقال الإعلامي محمد مختار جعفر، أن المعرض يحتوي على 20 لوحة من الأعمال

فضيلة المعينة نائب رئيس الجمعية، وإسراء سالم رئيس مجلس إدارة صندوق التكافل الاجتماعي، وعدد كبير من أعضاء الجمعية، وموظفي إدارة هيئة دبي الثقافية وزائرين في المنطقة التراثية.

إدارة جمعية الصحفيين الإماراتية معرضاً للفن التشكيلي بعنوان "جماليات الخط العربي، الخميس الماضي، للزميل الإعلامي الفنان محمد مختار جعفر في مقرها بحي الفهيدى التاريخي دبي، وحضر الافتتاح

•• دبي-الفجر:

اختتمت جمعية الصحفيين الإماراتية الأنشطة والفعاليات عن عام 2019، حيث افتتح محمد الحمادي رئيس مجلس



تقديم موعد حلقة شاعر المليون الثانية إلى غدٍ بشكل استثنائي

درهم والرابع على مليوني درهم والخامس على مليون درهم والسادس على 600 ألف درهم.

إضافة إلى بئرق الشعر و5 ملايين درهم بينما يحصل الفائز بالمرحلة الثانية على 4 ملايين درهم والثالث على 3 ملايين

لشعراء الستة الفائزين بالمراتب الأولى تصل إلى 15 مليون درهم حيث يحصل الفائز بالمرحلة الأولى على لقب شاعر المليون

بتصويت الجمهور حيث يخضع 4 شعراء لتصويت الجمهور من خلال موقع تطبيق شاعر المليون وهم العنود المطيري وغاناد الشيباني وعبدالله العجوري وخالد السبيعي. وأوضحت اللجنة أن الحلقات المباشرة القادمة ستبث في موعدها المقرر كل ثلاثاء في تمام الساعة العاشرة مساءً من مسرح طاشقن الراحه وعبر قناتي الإمارات وبيوتنة.

وستشهد الحلقة المباشرة الثانية منافسة ستة فئران وهم حمد الخلفي الحربي وصالح محمد العنزي وعبد الرحمن القحطاني من السعودية وصالح الرشدي من السودان ومزيد بن جلعان الوسمي من الكويت وناصر بن خميس الغيلاني من سلطنة عُمان وذلك أمام أعضاء لجنة تحكيم البرنامج التي تضم سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر باللجنة والدكتور غسان الحسن والأستاذ حمد السعيد.

وسيتم بداية الحلقة الإعلان عن الشاعر المتأهل من الحلقة الأولى للمرحلة القادمة

أعلنت لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية بأبوظبي عن تقديم موعد بث الحلقة المباشرة الثانية من برنامج شاعر المليون، والتي كان من المقرر عرضها يوم الثلاثاء الموافق 31 ديسمبر الجاري لتبث بشكل استثنائي غدا الاثنين 30 ديسمبر في تمام الساعة العاشرة مساءً من مسرح طاشقن الراحه بأبوظبي وعبر قناتي الإمارات وبيوتنة.

وتستعد الحلقة المباشرة الثانية منافسة ستة فئران وهم حمد الخلفي الحربي وصالح محمد العنزي وعبد الرحمن القحطاني من السعودية وصالح الرشدي من السودان ومزيد بن جلعان الوسمي من الكويت وناصر بن خميس الغيلاني من سلطنة عُمان وذلك أمام أعضاء لجنة تحكيم البرنامج التي تضم سلطان العميمي مدير أكاديمية الشعر باللجنة والدكتور غسان الحسن والأستاذ حمد السعيد.

وسيتم بداية الحلقة الإعلان عن الشاعر المتأهل من الحلقة الأولى للمرحلة القادمة

منوعات الفجر

26

انطلاق النسخة الـ 18 من مهرجان الشارقة للشعر العربي 5 يناير المقبل

تنطلق النسخة الـ 18 من مهرجان الشارقة للشعر العربي خلال الفترة من 5 حتى 10 يناير 2020 الذي تنظمه دائرة الثقافة في الإمارة مساء الأحد المقبل في قصر الثقافة تحت رعاية كريمة من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة بمشاركة أكثر من 40 شاعراً من دول عربية عدة.



ويكرم المهرجان هذه الدورة الشاعر طلال سالم الصابري من الإمارات والشاعر إسماعيل بن عمر زويرق من المغرب ويمنحها جائزة المشاركة للشعر العربي في نسختها العاشرة.

وقال سعادة عبدالله بن محمد العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة إن المهرجان يعمل على إغناء الساحة بالمنتج الشعري الجديد عن طريق استضافة الشعراء الشباب الذين تظهر

تجاربهم طامعا تجديديا وتفاعله مع الأجيال التي سبقته على منبر واحد ما يجعله تظاهرة حوار وتمازج إبداعي تعطي صورة عن راهن الشعر العربي وتحفز على تطويره فكان بذلك أداة فاعلة لتطوير الشعر العربي ويؤكد هذا حرص الشعراء على المشاركة فيه وحضور فعالياته والمساهمة في ندواته. وأضاف سعادته أن المهرجان استضاف منذ إنطلاقته مئات الشعراء من جميع البلدان العربية وأثرى بأسمائته وندواته وإصداراته حركة الشعر العربي خلال العقود الأخرين ليظل الشعر ديوان العرب والمبني لأجل المعاني الوجدانية والقيم الإنسانية والأخلاقية والوطنية. ولفت إلى أنه خلال دوراته الـ 17 الماضية استطاع مهرجان الشارقة للشعر العربي أن يحقق مكانة كبيرة ويكون سمعة كبيرة بوصفه أحد أهم المهرجانات الشعرية العربية التي تجذب اهتمام الشعراء في أنحاء الوطن العربي ويطمحون إلى المشاركة فيها فهو في كل عام يضيف أسماء جديدة ويستضيف قامات إبداعية من الساحة العربية التي لا تنضب فيها المواهب ويشكل المهرجان منبراً عربياً ينقل صوت الشاعر إلى بقية البلدان العربية الأخرى وفرصة متجددة للقاء المبدعين وربط الصلات بينهم. وتتضمن فعاليات المهرجان عرضاً لتفصيل تسجيلي حول رعاية الشارقة للشعر وفقرات فنية وقراءات شعرية إلى جانب توقيع دواوين شعرية لعدد من الشعراء إضافة إلى ندوة عن تراث الشعر وحاضره بمحاور عدة وهي تجليات حضور التراث الشعري في الشعر الحديث والنص الشعري العربي المعاصر بين التحديث والتراث التقليدي والتجديد.. دراسة نماذج ثنائية الشكل والمضمون وظاهرة تنافس الشعر الحديث مع الشعر القديم، وكذلك ندوة قراءة في مجلة «الفجر» في 2020.

قدّمت خلاله العديد من المبادرات لتطوير صناعة النشر الإماراتي

«الناشرين الإماراتيين» .. حصاد عام من الارتقاء بصناعة النشر وتمكين مقومات المعرفة

مع وزارة التربية والتعليم، والاتحاد الدولي للناشرين، «ملتقى النشر التعليمي»، الذي جمع 22 متحدثاً شاركوا في 7 جلسات تفاعلية تناولت الفرص والتحديات التي تواجه القطاعات التعليمية.

وصدر عن الملتقى مجموعة من النتائج تلخصت في تشكيل لجنة مشتركة تضم ممثلين عن الجمعية والوزارة وناشرين تعليميين ومعلمين، بهدف متابعة وتنفيذ التوصيات التي خرج بها الملتقى وتقييم النتائج المتوقعة من تنفيذها، وصولاً إلى إعداد خطة خمسية لتطوير منظومة وطنية للنشر التعليمي تساهم في الارتقاء بالناهج الوطنية.

الجمعية تحتفل بإنجازات 10 سنوات وفي مارس من العام الحالي احتفلت الجمعية بمرور عشر سنوات على إطلاقها والإنجازات المختلفة التي حققتها؛ حيث استهلت مسيرتها بانضمام 13 دار نشر، ليصل اليوم عدد أعضائها إلى 166 داراً، إلى جانب حزمة من المنجزات التي حققتها حيث وقعت 8 مذكرات تفاهم مع وزارة الثقافة وتنمية المعرفة، وجمعية حقوق الملكية الفكرية، والمجلس الوطني للإعلام، واتحاد كتاب وأدباء الإمارات، ومبادرة ألف عنوان وعنوان، وحصلت الجمعية خلال مسيرتها على العضوية الكاملة في اتحاد الناشرين الدوليين - الشبكة العالمية التي تمثل دور النشر ومؤسساته الوطنية حول العالم، ونالت الجمعية عضوية اتحاد الناشرين العرب.

وعلى مستوى المشاركات في المحافل الدولية، شاركت الجمعية في أكثر من 280 معرض كتاب محلي ودولي، وقدّمت للفراء أكثر من 16,000 عنواناً إماراتياً.

في صناعة النشر، تناولت أهمية البحوث والمعلومات في مساعدة الناشرين العاملين في دولة الإمارات العربية المتحدة على تعزيز الكفاءة الإدارية والتجارية لأعمالهم وتطويرها.

مناخ متطور ودعم لامحدود وتنفيذاً لاستراتيجيتها التي تتضمن تقديم مختلف سبل الدعم لقطاع النشر؛ وقعت الجمعية خلال مارس الماضي مذكرة تفاهم مع المنطقة الحرة لدولة الشارقة للنشر، تقضي بتقديم خصومات لأعضاء الجمعية تصل إلى 60% على قيمة الإيجار السنوية لمكاتب المدينة.

دعم الشركات الناشئة في قطاعات النشر والمحتوى الرقمي

وضمن خططها لاستقطاب شركات ناشئة في مجال النشر، وقعت الجمعية اتفاقية تعاون مع مركز الشارقة لريادة الأعمال (شراع)، والمنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر، تعنى بإطلاق برنامج بوابة الشارقة Access Sharjah، في شهر مارس من العام المقبل 2020، الذي يهدف إلى دعم النمو المبتكر والمتطور للشركات التقنية الناشئة في مجالات المحتوى الرقمي والنشر من جميع أنحاء العالم، ومساعدتها على تأسيس أعمالها والارتقاء بها في إمارة الشارقة والوصول إلى أسواقها المستهدفة. وسيعمل البرنامج على ربط الشركات الناشئة بأصحاب المصلحة والعملاء المحتملين بشراكة مع المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر والجمعية.

خارطة طريق واعدة ومتطورة للنهوض بالنشر التعليمي في الدولة ونظمت الجمعية، ولأول مرة، في أكتوبر الماضي، وبالتعاون

الجمعية ممن يمتلكون أقل من 20 إصداراً ويصعب عليهم المشاركة في المعارض الدولية للكتب بسبب التكلفة العالية في معارض الكتب الدولية، ويتيح لهم فرصة عرض وبيع إصداراتهم من الكتب في مختلف المحافل والمعارض المحلية والعربية والدولية.

ووصل عدد دور النشر المستفيدة من مشروع «منصة» في عام 2019 إلى أكثر من 34 ناشراً.

أطلقت الجمعية في فبراير 2019، «مركز الخدمات المتكاملة» في المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر، الذي يتيح لأعضاء الجمعية القدماء والجديد فرصة إنجاز الأعمال الخدمية التي تقدمها الجمعية، والمجلس الوطني للإعلام.

من خلال نافذة واحدة بمقر الجمعية في مدينة الشارقة للنشر، حيث يتولى المجلس تسجيل وتجديد عضويات الناشرين السنوية، ومنح أذون الطباعة والتداول، وتراخيص الطباعة، وغيرها من الخدمات.

تأسيس قاعدة بيانات متكاملة لقطاع النشر في الدولة

وفي سياق مواكبتها لتطورات قطاع الناشر العالم، بدأت الجمعية في حزيران من العام الحالي تأسيس قاعدة بيانات متكاملة ترصد المتغيرات في قطاع النشر المحلي. ولتحقيق ذلك عقدت الجمعية بالتعاون مع شركة «نيلسن» العالمية، ورشة تدريبية شارك فيها نحو 35 ناشراً ومتخصصاً

الدولية وضمن سعيها للتواصل لمد جسور التلاقي والتواصل بين الناشر الإماراتي والناشرين حول العالم، شاركت الجمعية خلال العام الحالي في أكثر من 25 معرضاً عالمياً للكتاب، وبحث سبل التعاون مع العديد من المؤسسات العاملة في قطاع الناشر في العالم، وقدمت الناشر الإماراتي وأعماله في مختلف المحافل الدولية.

«منصة».. الناشر الإماراتي يتواجد بأعماله حول العالم وفي فبراير من العام الحالي، أطلقت الجمعية مشروع «منصة» الذي يعمل على توفير تسهيلات لأعضاء

الدولية وضمن سعيها للتواصل لمد جسور التلاقي والتواصل بين الناشر الإماراتي والناشرين حول العالم، شاركت الجمعية خلال العام الحالي في أكثر من 25 معرضاً عالمياً للكتاب، وبحث سبل التعاون مع العديد من المؤسسات العاملة في قطاع الناشر في العالم، وقدمت الناشر الإماراتي وأعماله في مختلف المحافل الدولية.

«منصة».. الناشر الإماراتي يتواجد بأعماله حول العالم وفي فبراير من العام الحالي، أطلقت الجمعية مشروع «منصة» الذي يعمل على توفير تسهيلات لأعضاء

الدولية وضمن سعيها للتواصل لمد جسور التلاقي والتواصل بين الناشر الإماراتي والناشرين حول العالم، شاركت الجمعية خلال العام الحالي في أكثر من 25 معرضاً عالمياً للكتاب، وبحث سبل التعاون مع العديد من المؤسسات العاملة في قطاع الناشر في العالم، وقدمت الناشر الإماراتي وأعماله في مختلف المحافل الدولية.

«منصة».. الناشر الإماراتي يتواجد بأعماله حول العالم وفي فبراير من العام الحالي، أطلقت الجمعية مشروع «منصة» الذي يعمل على توفير تسهيلات لأعضاء

•• الشارقة-الفجر

شهد العام 2019 إنجازات عديدة لجمعية الناشرين الإماراتيين، على أصدعة مختلفة، حيث مثلت الناشر الإماراتي في عدد من المحافل والمعارض المحلية والإقليمية والدولية، إلى جانب تنظيم ملتقى - لأول مرة - متخصص في النشر التعليمي.

فضلا عن تقديم خدمات ومبادرات جديدة للناشرين في الدولة، لتواصل مسيرتها التي بدأتها قبل عشر سنوات.

تمثيل لحرارة النشر الإماراتي في مختلف المحافل



منوعات

الفكر

27



نسرين أمين تصور مشاهدتها في فيلم (يوم 13)

تواصل الممثلة المصرية نسرين أمين تصوير مشاهدتها في فيلم "يوم 13"، وتقدم فيه دوراً جديداً ومختلفاً تماماً عليها، من ناحية الشكل والمضمون، خصوصاً أن قصة العمل تعتمد على الإثارة والتشويق. الفيلم من بطولة أحمد داود، دينا الشربيني، محمد شاهين، ومحمود حافظ، وعدد آخر من الممثلين سيجري الإتفاق معهم والإعلان عن أسمائهم خلال الأيام القليلة المقبلة، قبل إنطلاق التصوير، إضافة إلى الإتفاق مع أكثر من ممثل للظهور كضيوف شرف في الفيلم، وانتهت أمين مؤخراً من تصوير مشاهدتها في فيلم "البعض لا يذهب للمأذون مرتين"، والذي تظهر فيه ضيفة شرف.

صابرين تبحث عن دور مختلف

تدرس الفنانة صابرين أكثر من عرض للمشاركة في مسلسل جديد للعرض خلال شهر رمضان المقبل. وقالت صابرين، في تصريح، إنها تنتظر قراءة السيناريوهات ومعرفة طبيعة الشخصيات المرشحة لها قبل الموافقة على أي منها، وأضافت أنها تبحث عن دور مختلف ويعيد عن الذي قدمته في شهر رمضان الماضي، إذ ظهرت بشخصية كوميدية في "فكرة بمليون جنين"، موضحة أنها استطاعت اللعب في منطقة لم تكن تتواجد فيها سابقاً ونجحت فيها مع الجمهور. يذكر أن "فكرة



الفن جزء أساسي في حياتي

منى كريم: الكوميديا جزء من شخصيتي

لا تُبدي الفنانة اللبنانية منى كريم انزعاجاً من فكرة حضرها بتقديم أدوار الأم الحنونة التي تضحى من أجل أولادها، ولكنها في الوقت نفسه لا تخفي رغبتها في تقديم الأدوار الكوميديّة والأدوار الصعبة والمركبة.

كريم، التي ورثت عن والدتها الفنانة الراحلة فريال كريم العنوية وخفة الدم، تقول إنها ترغب بالمشاركة في برنامج (ديو المشاهير) لتقديم أغنيات والدتها، مضيفاً أنها تحتفظ ببعض الفساتين التي كانت ترتديها الراحلة على المسرح، ومشيرة إلى أنها تملك صوتاً طريياً وكانت تؤدي أغنيات وردة ومحمد عبدالوهاب، ولكن صوتها لم يعد كما كان في السابق لأنها لا تخضع للتمارين اللازمة.



وأسكون صريحة وسأقول للناس إنني أريد من خلال مشاركتي التذكير بالفنانة الراحلة فريال كريم، وكوني ابنتها يحق لي أن أغني أعمالها. قبل مدة شاركت في حلقة تكريمية عن والدتي، وهي حققت نسبة مشاهدة عالية جداً. هل تشعرين بأنه يمكن أن تتركي في المستقبل البصمة ذاتها التي تركتها والدتك في عالم الفن؟ - كلا. الفن كان أولوية بالنسبة إليها، وكل همها كان تقديم الجديد، حتى إنها كانت ترتجل وتضيف إلى النص، والمؤثرون كانوا يفرحون ويسمحن لها بذلك، وأنا لست مثلها. ما الدور الذي تنتظرينه؟ - دوراً كوميدياً يبرز موهبتي في مجال الكوميديا، وفي التراجيديا دوراً مهماً أقدم من خلاله شخصية مركبة وليس مجرد الأم الحنونة. ماذا تحضرين للفترة المقبلة؟ - عرض على عمل سيُعرض في رمضان، ولكنني بانتظار قراءة النص ومعرفة الدور.

حتى من دون أن أتعهد ذلك، والكوميديا جزء من شخصيتي، كما أنني عفوية جداً وطبيعية ومهزومة. ولكن المشكلة هي أن الفنان الذي يبدأ في مجال معين يجب أن يستمر فيه، ويمنعون عنه التنوع ويحصرونه في أدوار معينة. مع أن الفنان يقدم كل الشخصيات ويحب التنوع وأنا أصبحت محصورة بأدوار الأم الحنونة التي تضحى من أجل أولادها. يبدو أن هذا الموضوع يزعجك كثيراً؟ - هو لا يزعجني. أحب أولادي وأهتم بهم في حياتي، ولذلك لا أشعر بأني أمثل عندما أقدم مثل هذه الأدوار على الشاشة، ومن هنا يحبني الناس وهذا سبب استمراريته. هذه الأدوار تليق بي، ولذلك لم يزعج الناس مني. وماذا ورثت عن والدتك بالإضافة إلى العنوية وخفة الدم؟ - لا أجد الطهي، لست طبخة ماهرة تماماً كما كانت والدتي الراحلة فريال كريم، لكن حماتي تسكن في المبنى ذاته معي وهي تعد الأطباق الصعبة وترسلها لنا وزوجي (ماشي حاله) ولا يزعج أبداً. معروف عن والدتك، بالإضافة إلى خفة الدم والطبيعية والحنوية، أنها نومت في تجربتها الفنية وخاضت كل أنواع الفنون، في التلفزيون والسينما والمسرح، كما أنها قدمت المونولوج، فهل ورثت شيئاً عنها ضمن هذا الإطار؟ - أحب المشاركة في برنامج (ديو المشاهير). أحب الغناء وأملك صوتاً جميلاً، ولطالما غنيت الطرب في بيتي. أجد الغناء لوردة الجزائرية وعبدالوهاب، ولكن مع مرور الوقت صوتي لم يعد كما كان عليه سابقاً، إذ إنني لا أقوم بالتمارين الخاصة بالصوت، ولذلك قلت إنه يمكن أن أغني أعمال والدتي في البرنامج. وهل عرضت عليك المشاركة في البرنامج؟ - كلا. حتى إن القيمين على البرنامج لا علم لهم بهذه الفكرة، ولكنني أفكر بالاتصال بهم والتحدث معهم حول هذه المسألة، فإذا أعجبتهم أنا مستعدة،

تشاركين في مسلسل (رصيد الغريب)، كيف تحدثين عنه وعن دورك فيه؟ - أتعهد دور الودعة (داليا) التي تساعد شخصاً يعاني من ورطة ولا تخبرنا، بل تقول لنا إنها تعمل في مدرسة، ولكننا نعرف في مرحلة لاحقة، الدور ليس كبيراً ولكن (ماشي الحال). وعلى أي أساس تختارين أدوارك، وهل هذا يعني أنك لا تهتمين بحجم الدور ومساحته؟ - أختار أدواراً انطلاقاً من الشخصية، فإذا أعجبني وكنت مرتاحة لها لا مشكلة عندي في مساحة الدور. قبل (رصيد الغريب) صورتُ مسلسل (كل الحب كل الغرام) الذي استغرق تصويره عامين، وعندما عُرض على (رصيد الغريب) قبلت به بالرغم من مساحة الدور الصغيرة، لأن الشخصية ناسبتني. من يتابع مسيرتك كممثلة لا يشعر بأن التمثيل أولوية في حياتك بل تعلمين به مجرد التسلية؟ - أحب التمثيل وهو ليس مجرد التسلية، بل هو المهنة التي اخترتها وأعمل فيها منذ فترة بعيدة، ومنذ أيام (تلفزيون لبنان). التمثيل يهمني كثيراً، ولكن الأولوية كانت لأولادي، وانتقلت اليوم إلى أولادهم. الفن يعني لي وتهمني الاستمرارية فيه وهو جزء أساسي في حياتي، خصوصاً أنني متواجدة في الوسط منذ نحو 37 عاماً، ولكن الوقت والجدد الأكبر أعطيهما لعائلتي ومن دون أن أتعهد ذلك. ألا تحبين تقديم الكوميديا؟ - أحب الكوميديا كثيراً، ولطالما تحدثت عن هذا الموضوع، حتى إنني أشعر بالياس من كثرة التحدث فيه. ولكن القيمين على الدراما يرفضون إسناد أدوار كوميدية لي. مع أنك ابنة الفنانة الراحلة فريال كريم وهي أتع اسم في مجال الكوميديا في لبنان؟ - وأقول لصناع الدراما لو أنني ورثت عن والدتي 10 الملة من إبداعها الكوميدي فهذا يكفي. أنا شخصية مرحة جداً في بيتي ومع عائلتي



رانيا يوسف: لا أعرف سبب الهجوم على ملابسي

نفت الفنانة رانيا يوسف، تعمدتها الظهور بملابس جريئة للفت الأنظار، مؤكدة أنها نشأت داخل أسرة متفتحة واعتادت منذ طفولتها ارتداء المايوه البيكيني والثورت أثناء عطلتها، الصيفية مع اسرتها، ووصفت ملابسها بالطبيعية وليست الجريئة مؤكدة إنه لا توجد لديها أية قيود على أي تصميم للملابس. وأشارت في تصريحات لقناة CBC على هامش الضجة المثارة حول إطلالاتها الأخيرة طوال فعاليات مهرجان القاهرة السينمائي الدولي إلى أن معيار اختيار ملابسها هو الذوق والجمال وليس الرغبة في لفت الأنظار. وقالت: أنا مع الحاجة



الحلوة مش مهم أخض الجمهور وأفرعهم، أخضهم بحاجة شيك وحلوة ولانقة عليا، مش زي ما بتعمل ليدي جاجا في المهرجانات. ورفضت وصف ملابسها بالجريئة قائلة: دا الطبيعي بتاعى مش جرأة، خاصة إنني لم يكن لدي أية قيود في الملابس، ودائماً ما ارتدى الثورتات والبيكيني في العطلة الصيفية. كما أبدت دهشتها من هجوم المتابعين على ملابسها والتوقف الدائم أمام إطلالاتها وقالت: معرفش أشمعا أنا بالذات، لكن انا بحب المهرجانات وبحب أحضر أفلام وأشوف أفلام من جميع أنحاء العالم دي فرصة بالنسبة لي لتطوير نفسي وأدائي. وقالت إنها حريصة على متابعة إطلالات جي لو ومونيكا بيلوتشي ونمشق هيفاء وهبي وتراها جذابة جداً.

يذكر أن "فكرة

الفكر

اعداد الشاعر
عبد الله العكبري

حكمة

فل الحجاج ولين المنطق اليبس

اليبس يكسر / والمكابر ندامة

محد كسب مخلوق بالخاطر العبس

تري / مفاتيح القلوب / ابتسامه

سعد طالح المطرفي



عام
زايد

عام - زايد

يَلِي نَسْمُهُمْ نَفْحَةُ الْعُودِ يَحْيُونَ وَيَمُتُونَ سَاعَاتِ

وَالْوَقْتِ مَعَهُمْ جَنَّةُ الْخُلُودِ فِي مِنتَهَى أُنْثَرَاغَاتِ

لَوْ هُوَ يَعِيدُنْ مَعَكَ مَوْجُودِ قَلْبِكَ أَوْ قَلْبَهُ قَيْلُ أَوْ بَاتِ

الْوَقْتِ عِنْدَهُ هُوبٌ بِمَعْدُودِ وَإِنْ مَرَّ عِنْدَهُ هَبُّ خِسَارَاتِ

عَسَاكَ تَهْتِنَا أَوْلَاهُ اتَعُودِ وَيَبِشُّ لَكَ قَلْبَهُ ابْرَاحَاتِ

الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (طيب الله ثراه)



ابتسامه سموك ابتسامه وطن
ونور وجهك جهات الكون به تهتدي
شيخنا يا (محمد) ... الليالي بطن
ينجن مثل وصفك في الزمن سيدي
للخلائق كفوفك بالمكانم عطن
كل ضايق يشوفك فرحته تبتيدي
حكمتك من تبعها نال علم و فطن
وكلمتك من سمعها طال نجم الجدي
(عتيق خلفان الكعبي)

٣٠ سبتمبر، ٢٠١٩، ٩:١٣ م

يامولع جمرة الشوق القديمه

ليه تسألني وعيني ما نستها

عقبها ماشوف لأحباب قيمه

أسحرت عقلي وروحي ذوبتها

كان تبغى العلم قلبك لا تضيئه

وأغتنم فرصتك قبل موادعتها

النسايمة علت القلب وصميمه

قبلك أقفت بي ولا شفت أبركتها

والزمن لو يطعم الأجواد ضيمه

مايغير هرجها وسط السنيتها

دامني طيب وفوق أشداد ريمه

أضرب الدنيا وفوق الناس شتها

والعواقب كان ماجتنا سليمه

نكسر أضلعها وفقرات أرقبتها

عزنا اللي محي الأرض الهشيمه

دعوة الأم الحنون اللي دعتها

وقعها أقوى من قنابل هوراشيمه

فوقها التوفيق والجنه تحتها

والنسايمة دهر فالارض المقيمه

تمسح الريضان وتقلب جهتها

طلال بندر

عيشي بلادي و سيرى للأمام
و افخري بالمجد يا عليا الجبين
عاد عيدك بالفرح في كل عام
بازدهار وخير يالعقد الثمين
للشيوخ و للوطن نهدي سلام
والتحايا فوع فل و ياسمين
بالوفا والصدق عهد و اهتمام
و الغلا متمكن بقلب و عين
و يشهد التاريخ يا دار الكرام
بالعهود الوافيه سليم و دين
اتحادك صار للعليا سنام
و فخرنا الباقي على مرّ السنين
يا امارات الوفا والعزّ دام
يا مدارت الشموخ المستديم
يا سنا بدر جلا ظلم العتام
استنيري بكل وقت وكل حين

العقد الثمين



نايله الأحبابي



كلنا خليفة

شيخ المكارم كل ابونا نجبه

ربي يحفظه غير عقلاً وفكراً

شكراً خليفه كثر حبه لشعبه

بلسان واحد كلنا نقول شكراً

نميس بن بلشاه الكعبي

ريتويت

عام زايد YEAR OF ZAYED

Fahed Al Marri @FAGALMARRI Follows you
Fahdalmarri1.sarahah.com

Tweets 31.7K Following 303 Followers 4,144

يا غاية القلب الشفوق الهواوي

يا محتكر كل المشاعر والأحاساس

كلمة صباح الخير منك تساوي

كل الكلام اللي يقولونه الناس

فيصل الدلوم @FaisalAldallom Follows you
شاعر

Tweets 17.4K Following 157K Followers 159K

أنت في قلبي وب عيونك كبير .

لين ماروحي تضارق هالجسد

للتواصل: E-mail: xhms@hotmail.com

@HaFajer

شجر قرام! -- Sh3r-gram!

هذان نحن رايه تسلم رايه في الارض قوه و السماء ميزان

من يوم زايد بن خليفه الأول لين أوصلت زايد ابن سلطان

جمعة الفوير

