

منوعات

الفكر

ص 22

جامعة الإمارات تنظم
جلستي «مستقبل كليات
الإعلام» و«الموظف الشامل»

ص 27

الزعيم عادل إمام..
الرقم الصعب في
معادلة الفن المصري



«إنجاز هام» يمكن أن يتنبأ

ص 23 بخطر الإصابة بسكتة دماغية

المراسلات، ص: 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الجمعة 30 سبتمبر 2022 م - العدد 13660

Friday 30 September 2022 - Issue No 13660

هكذا يتغير جسم الإنسان من السيارة

يوما بعد يوم تتكشف حقائق علمية جديدة عن خطورة التدخين الذي يعد أحد أبرز الاسباب التي تؤدي إلى الموت المبكر في العالم، فبحسب منظمة الصحة العالمية يتسبب إدمان التبغ بحصد أرواح نحو 8 ملايين شخص سنويا أي ما يقارب 22 ألف إنسان يوميا. ورغم أن اتخاذ قرار الإقلاع عن هذه "العادة القاتلة" قد يبدو بسيطا بالنسبة لغير المدخنين، إلا أنه بالتأكيد ليس كذلك، حيث يحتاج تخطي أعراض انسحاب النيكوتين من الجسم الى عزيمة صلبة. ولعل أبرز ما قد يساعد المدخن في اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين، هو معرفته بحجم المكاسب الصحية التي سيحققها بعد 20 دقيقة فقط من تدخين السجارة الأخيرة. وتقول أخصائية الإقلاع عن التدخين البروفيسورة زينه عون باشا في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية"، إن التغييرات التي تحدث لجسم الإنسان عند الإقلاع عن التدخين، تبدأ فورا وتستمر الى ما بين 10 و15 عاما، وهي الفترة التي يستكمل خلالها الجسم عملية إزالة سموم التدخين. وبحسب باشا وهي أيضا رئيسة قسم أمراض الجهاز التنفسي في مستشفى "أوتيل ديو دو فرانس"، فإن ضغط الدم والتبيض ينخفضان ويعودان إلى وضعهما الطبيعي في غضون 20 دقيقة من تدخين آخر سجارة، في حين أنه بعد 8 ساعات، تعود مستويات أول أكسيد الكربون في الجسم إلى وضعها الطبيعي، إذ أن أول أكسيد الكربون المرتفع، يعرض المدخن كل دقيقة الى تشنجات وتجلطات في شرايين القلب.

جهاز لتتبع مراحل النوم.. كيف يعمل وما فوائده؟

أعلنت شركة أمازون، عن جهاز غير تلامسي يمكنه تتبع مراحل النوم لدى مستخدميه، لمساعدتهم على التمتع بسبات هادئ وعميق. كيف يعمل؟

قالت شركة البيع بالتجزئة على الإنترنت، إن جهاز تتبع النوم "هالو رايز" الذي يبلغ سعره 139.99 دولار، يرصد درجة الحرارة ونسبة الرطوبة والضوء في الغرفة، بالإضافة إلى أنماط التنفس للشخص النائم قرب الجهاز. يهدف الجهاز إلى مساعدة المستخدمين على معرفة سبب شعورهم بالراحة أو عدهما عند الاستيقاظ.

ذكرت "أمازون" أن "هالو رايز" لا يمكن اعتباره جهازا طبيا، وليس معتمدا من إدارة الأغذية والعقاقير الأميركية.

ومثل نظرائها "ابل" و "غوغل"، استثمرت "أمازون" في تكنولوجيا تتبع المعلومات الصحية للمستخدمين، لكنها تعرضت في بعض الأحيان للتدقيق من هيئات تنظيمية بشأن المعلومات الحساسة التي تهدف إلى جمعها، مثل نسبة الدهون في الجسم، عبر سوار اللياقة البدنية الخاص بها المعروف باسم "هالو". وتقول "أمازون" إن خصوصية العملاء لها أولوية مطلقة في عملها، حيث سيقوم جهاز تتبع النوم بتشفير البيانات الصحية، كما أنه لا يحتوي على كاميرا أو ميكروفون. ومن جهة أخرى، كشفت "أمازون" النقاب عن طراز جديدة من أجهزتها التي يتم التحكم فيها بالصوت، وأجهزة قراءة الكتب الإلكترونية.

هل يفرز العسل السموم عند خلطه بمشروب ساخن؟

من المعروف بأن إضافة العسل إلى كوب من الماء الدافئ أو إلى كوب ساخن من الشاي الأخضر هي ممارسة شائعة، ولكن هذه الممارسة خطأ وقد تحول العسل إلى مادة سمية بطيئة المفعول.

وفقا للعلماء، يمكن أن يؤدي خلط العسل بالماء الساخن إلى إطلاق السموم التي تؤثر سلبا على الصحة على المدى الطويل وتسبب

أمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي.

وفقا لدراسة نشرت في مجلة "ايبه واي يو"، فإن إضافة العسل إلى درجة حرارة 140 درجة قد يؤثر على فاعليته، ويؤدي إلى إطلاق مادة سامة تعرف باسم هيدروكسي ميثيل فورفورال 5، والتي لها خصائص مسرطنة. وبما أن العسل جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي، خاصة إذا كنا نحاول إنقاص الوزن لأنه البديل الأكثر صحة للسكر الأبيض، فينصح باستخدامه بالطريق السليمة وتجنب خلطه بالماء الساخن لتفادي الأضرار المحتملة الناجمة عن هذه العملية. ويوصي الخبراء، بإضافة العسل إلى سلطات الفاكهة أو تناوله دون خلطه بأي سائل حار، لجني أقصى قدر من فوائد الصحة، وفق ما أوردت صحيفة تايمز أوف انديا.

المغرب يمنع صيد أصناف من الأسماك

قررت الحكومة المغربية منع صيد عدد من الأحياء البحرية في مناطق بعرض السواحل الأطلسية لمدة خمس سنوات، وفق شروط محددة. ويقتضي القرار، الذي أصدرته وزارة الفلاحة والصيد البحري واطلعت عليه "سكاي نيوز عربية"، بمنع الصيد من الأول من ماي إلى 30 يونيو من كل سنة في عرض السواحل الأطلسية الواقعة بين المتوازيين 22 درجة شمال و23 درجة شمال على مسافة 15 ميلا بحريا، تقاس انطلاقا من خطوط الأساس. وبناء على القرار، يُمنع ابتداء من 25 سبتمبر الجاري، صيد السردين، والأنشوفة، والأسقمري، وسمك السيف واللاتشا والشرن، وذلك لمدة خمس سنوات. في تعليقه على القرار، قال حميد حليم، رئيس مؤسسة المغرب الأزرق، إن هذه الخطوة طبيعية تأتي في خضم مجموعة من القرارات التي اتخذتها وزارة الفلاحة والصيد البحري على مستوى صنف الأخطبوط لضمان راحته البيولوجية، إلى جانب قرارات أخرى بإيقاف الصيد في بعض المناطق، تبقى محدودة وأحيانا يشوبها بعض التردد.

أظهرت نتائج أبحاث جديدة أن حصول آباء وأمهات

الأطفال حديثي الولادة على قسط كاف من النوم

يلعب دورا مهما في تحسين صحتهم العقلية والنفسية

بما ينعكس بشكل تلقائي على مدى شعورهم بالرضا عن

الحياة، وفقا لما نشره موقع Neuroscience News

نقلًا عن دورية Sleep Health.

اشتملت الأبحاث، التي أجراها فريق علماء من عدة

جامعات أميركية بقيادة بروفيسور دانييل سيمونز داونز،

أستاذة علم الحركة وطب التوليد وأمراض النساء والمدير

المساعد لمعهد أبحاث العلوم الاجتماعية في

ولاية بنسلفانيا، على تحليل

بيانات النوم والنشاط

البدني والصحة العقلية

والرضا عن الحياة لدى الأزواج.

لصحة عقلية أفضل.. نصيحة مهمة للأمهات الجدد

الأمهات الجدد

توصلت نتائج الأبحاث إلى أن الالتزام بإرشادات النوم كان مرتبطا بصحة عقلية أفضل، وبالتالي برضا آباء الأطفال حديثي الولادة عن حياتهم، علاوة على أنه تم ملاحظة أن هناك تغيرات إيجابية طرأت على الصحة العقلية لدى النساء، خاصة بالنسبة للأمهات الجدد لأول مرة، ولكن لم يتم ملاحظة أي تغييرات للرجال بغض النظر عن الحالة الأبوية.

استراتيجية مفيدة

أوضحت بروفيسور داونز أنه "نظراً للانخفاض المعروف في النشاط البدني لمعظم الأزواج الذين ينتقلون إلى مرحلة الأبوة والنتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة والتي تفيد بأن معظم الآباء لم يلتزموا بساعات النوم الموصى بها، فإن الأساليب المستهدفة تشتمل على تكييف جرات التدخل مع النشاط البدني المتغير واحتياجات النوم"، مشيرة إلى أن الأزواج طوال فترة ما حول الولادة وما بعد الولادة ربما يحتاجون إلى اتباع استراتيجية تدخل مفيدة لتحسين الصحة العقلية طويلة الأمد لهما والحفاظ عليها بشكل مثالي. فبالنسبة للآباء والأمهات الذين لا يستطيعون تخصيص المزيد من الوقت في جدولهم للنوم، يوصي فريق البحث بتجنب تناول وجبات كبيرة وعدم شرب الكافيين بالقرب من وقت النوم، مما يتيح للجسم معرفة أن الوقت قد حان للاسترخاء.

تحسينات صغيرة

وقالت الباحثة أليسون ديفالين، المحاضرة في جامعة ليدز، أن الأبحاث توصلت إلى أن النشاط البدني له تأثير

ضئيل على الصحة العقلية للوالدين، في حين ثبت أن هناك ارتباط بين الحصول على ساعات النوم الموصى بها وتمتع الآباء بصحة عقلية أفضل.

وأضافت ديفالين أنه "على الرغم من تفاوت عدد ساعات النوم، إلا أن معظم الآباء كانوا أقل من العدد الموصى به بحوالي ساعة واحدة. وربما يكون للتحسينات الصغيرة في ساعات النوم تأثير كبير على صحة الوالدين العقلية. وينصح الباحثون بأن يتم إعطاء الأولوية للتثقيف الصحي بأهمية النوم لعدد كبير من الساعات للآباء الجدد بما يمكن أن يكون له تأثير أكثر إيجابية على نوعية حياتهم".

كيف ترفع معدل ذكاء طفلك؟ إليك 5 طرق مثبتة علمياً يُعتقد أن الأشخاص الناجحين لديهم معدل ذكاء أعلى ومن الطبيعي أن يرغب الآباء في أن يكون لدى أطفالهم معدل ذكاء مرتفع أيضاً. ولكن هل يولد الأطفال بمعدلات ذكاء أعلى أم يمكن تنميتهم من خلال ممارسة بعض الأنشطة؟

بحسب ما ورد في تقرير نشرته صحيفة "تايمز أوف إنديا" Times of India، يمكن تعزيز ذكاء الطفل إلى حد كبير في السنوات التكوينية من خلال ممارسة الأنشطة التالية:

1 - ممارسة الرياضة

أظهرت العديد من الدراسات أن ممارسة الرياضة تعزز نشاط الدماغ الذي يفرز الإندورفين في الجسم، وبالتالي يعزز وظائف المخ وقدرته. اجعل طفلك يمارس أي رياضة وتأكد من أنه يستمتع بها تماماً أيضاً للحصول على

أقصى الفوائد.

2 - حسابات رياضية عشوائية

يمكن أن يطلب أحد الوالدين من الطفل حل بعض المسائل الحسابية البسيطة بشكل عشوائي على مدار اليوم، مع مراعاة عدم المبالغة حتى لا يحدث نفور. يمكن أن تصبح تلك الطريقة نشاطاً ممتعاً مع ملاحظة أنها يمكن أن تكون مجرد حسابات بسيطة مثل 1 + 1، مما يحسن وظائف الدماغ بشكل كبير.

3 - العزف على آلة موسيقية

تحتوي الآلات الموسيقية على الكثير من العمليات الحسابية في أدائها العام، وعندما تجعل طفلك يتعلم آلة موسيقية، فإنه يتعلم أيضاً الفروق الدقيقة ومهارات التفكير المكاني. علمياً، ثبت أن العزف على الآلات الموسيقية مثل الكمان والبيانو والطبول كلها أشياء رائعة لنمو الطفل وثقته بشكل عام.

4 - حل الألغاز

إن قضاء الطفل حتى 10 دقائق يومياً في حل الألغاز يمكن أن يكون مفيداً للغاية لصحة دماغه.

5 - تدريبات التنفس

إن ممارسة تدريبات التنفس العميق تعد مفيدة للغاية للأطفال، كما للبالغين. يسمح التدريب على التنفس للأطفال بتصفية أفكارهم والحصول على تفكير أوضح. كما أنه يعزز قوة تركيزهم.

كما كشفت دراسة حديثة أنه عندما يمارس الأطفال التأمل لمدة 10 دقائق، فإن أدمغتهم تتطور وتنمو بشكل جيد، بحسب ما أظهرته نتائج مسح الدماغ. وينصح الخبراء بأن يمارس الأطفال تدريبات التنفس العميق والتأمل في الصباح الباكر وقبل النوم.

على طريقة زووم..

واتساب يقدم

ميزتين جديدتين

أعلنت شركة "ميتا"، عبر رئيسها

التنفيذي، مارك زوكربيرغ، في منشور على "فيسبوك"، عن تقديم "واتساب" لميزتين جديدتين، الأولى تسهل على

المستخدمين الانضمام إلى

مكالمات الصوت والفيديو بنقرة

واحدة على شاشة الهاتف،

والأخرى تتيح لهم الالتحاق

بمكالمات فيديو جماعية مع ما

يصل إلى 32 شخصا بدلا من

8.

فيدها من هذا الأسبوع، سيتمكن

مستخدمو "واتساب" من النقر

فوق خيار "روابط الاتصال"

ضمن علامة التبويب "المكالمات"

وإشاء رابط لمكالمات الصوت أو

الفيديو لإرسالها إلى أصدقائهم

وعائلاتهم، والذين سينتقلون

بعد ذلك على الرابط ويضمون

إلى المكالمات من هناك.

أما الميزة الأخرى، الخاصة

بمكالمة الفيديو الجماعية مع ما

يصل إلى 32 شخصا، بعدما كان

الأمر يقتصر على 8 أشخاص

فقط، فهي قيد الاختبار. ويقول

زوكربيرغ إنه بمجرد إتاحة

مكالمات الفيديو لـ 32 شخصا،

سيتمكن المستخدم من التحدث

إلى مجموعة كبيرة من أفراد

العائلة أو الأصدقاء أو زملاء

العمل دون أي قيود على المدة

الزمنية.

وعن الدافع وراء إطلاق

"واتساب للميزتين الجديدتين،

يقول خبير وسائل التواصل

الاجتماعي، محمد الحارثي،

إنهما تكتسبان أهميتهما في

الوقت الحالي "بعدما أثبتت

التجسرية في عالم ما بعد

"كورونا" أهمية غرف الدردشة

الجماعية ومكالمات الفيديو، في

ظل التباعد الاجتماعي الذي

عاشه جميع الأشخاص في

العالم.

حيث زاد الإقبال على تلك

الخصائص وعلى التطبيقات

التي تقدمها بشكل يتوافق

مع احتياجات المستخدم

وتطلعاته".

برامج التلفزيون التعليمية

تطور مهارات الأطفال الرقمية

أظهرت دراسات عديدة على مدى سنوات طويلة، قدرة البرامج التلفزيونية التعليمية على ترسيخ المعلومات في عقول الأطفال، وقد تتفق في ذلك على قدرة المدرسين والمدرسات، إذ يمكنها أن تقدم للأطفال خبرات القراءة والكتابة والحساب.

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن البرامج التلفزيونية تستطيع تقديم مهارات تتخطى حدود القراءة والكتابة عند الأطفال.

وأظهرت الدراسة أن بعض البرامج التلفزيونية التعليمية، خصوصا تلك التي يستخدم أبطالها حلولا تقنية، كالخرائط والمواقع المعلوماتية، تستطيع تعليم الأطفال خبرات رقمية، وتزويدهم بكيفية استخدامها.

ويمكن من خلال هذه البرامج بناء مهارات معلوماتية وتكنولوجية مبكرة لدى الأطفال، وتجعلهم جديرين أكثر بالوظائف المستقبلية، وترفع نسبة جاهزيتهم لها.

ويرى القائلون على الدراسة أنه لا داع للانتظار حتى يغدو الطفل كبيرا، ليكتسب تلك المهارات التي سيحتاجها طوال حياته العملية، بل يمكن إعداده لها منذ الصغر.

كذلك أشارت الدراسة أيضا، إلى أن وسائط التلفزيون التعليمية أظهرت فعالية كبيرة خلال جائحة كورونا، وأصبحت تمثل "شريان حياة" في ظل تراجع دور المدارس بسبب عمليات الإغلاق التي راقت الجائحة.

وحتى مع عودة الطلاب للمدارس، يرى الباحثون أنه يمكن لهؤلاء أن يتابعوا تحصيلهم العلمي المدرسي بشكل أفضل، بأن تتكون لديهم معرفة مسبقة عن المعلومات المدرسية من خلال البرامج التلفزيونية.

الأغذية النفسية لمكافحة

الأمراض وשיخوخة البشرة

قال المركز الاتحادي للتغذية إن للأغذية ذات اللون

البنفسجي مثل الباذنجان، والتوت،

فوائد للصحة والجمال، حيث

تحارب الأمراض وשיخوخة

البشرة.

وأوضح المركز أن اللون

البنفسجي في الأغذية سببه

مادة "الأنثوساينين"،

التي تحمي من أمراض

القلب، والأوعية

الدمية، والخرق،

والسرطان،

وتخفض ضغط

الدم المرتفع.

وبالإضافة إلى ذلك،

تعمل مادة الأنثوساينين

على إبطاء שיخوخة البشرة،

وتجلبد الالتهايات.





ضمن فعاليات المنتدى الدولي للاتصال الحكومي2022

جامعة الإمارات تنظم جلستي «مستقبل كليات الإعلام» و«الموظف الشامل»

الموظف الشامل، القادر على العمل وسط ضغوط العمل ومتطلباته، وفق أعلى المعايير، بحيث تبني فكرة تخصيص واستقطاب الموظف أو الإعلامي الشامل، بحيث يمتلك مهارات متعددة في تخصصه، على أن تكون فرص توظيفه بميزات تشجيعية كونه يواكب تطور الاتصال الحكومي.

وأشارت المشاركات إلى تعزيز نتائج المهارات الأساسية في مجال التخصص الأكاديمي، بحيث يكون هناك شمولية وتنوع بهدف أحداث التغيير المطلوب، بحيث نصل للنضج المهني والاستفادة من مهارات الإعلام المؤسسي، لاسيما وأن وظائف المستقبل ذات علاقة مباشرة في الاعلام التقني المتطور، للمخرج الوظيفي لتلك المهارات. كما أكدت المشاركات، على أن الموظف الشامل هو موظف ابداعي وابتكاري، وهذا يتطلب تطبيق حزمة من المحفزات التي تعزز القدرات المهنية والدعم المعنوي والنفسي وتمكينه من المهارات المطلوبة في التخصصات الإعلامية. وفي ختام الفعاليات قام الأستاذ الدكتور أحمد مراد النائب المشارك للبحث العلمي بتكريم المشاركين والمشاركات في الجلسات.

حيث أن كل تلك التغييرات تتطلب تعديلات المناهج التي تتضمن التطبيقات العملية ويجب التعامل معها بواقعية ومهنية ، وأن أكثر الكليات استفادة من ذلك هي كليات الاعلام على مختلف تخصصاتها حيث بات التخصص ضرورة والشمولية أساساً للإعلامي المستقبلي. وفي الختام أكد المشاركون على ضرورة تجسير الفجوة بين المخرجات التعليمية النظرية والتطبيقات العملية وحاجة سوق العمل ،وتعزيز المهارات التحريرية والعملية المواكبة للتقنيات وضرورة ربط قبول طلبة الإعلام في الكليات بالمهارات المهنية . وفي الجلسة الثانية التي جاءت بعنوان "الموظف الشامل ودوره في تحقيق استراتيجيات الاتصال الحكومي"، أدارتها الأستاذة غالية الأحبابي، مدير إدارة الاتصال المؤسسي في جامعة الامارات، شارك فيها كل من الأستاذة واد بوحمد، مدير إدارة الاتصال الحكومي بوزارة الصحة ووقاية المجتمع، والأستاذة منى خليل مدير إدارة الاتصال الحكومي بوزارة تنمية المجتمع، و الرائد الدكتور ريم صباح قمبر نائب مدير إدارة الاعلام الأمني بوزارة الداخلية و. أكدت المشاركات ضرورة تأهيل

الدكتورة عائشة البوسميط — خبير وكاتب إعلامي. وأكد المشاركون على أهمية تعزيز دور كليات الاعلام في إعداد الخريجين المؤاكيين التقنيات التطور الإعلامي، حيث لم يعد الإعلامي مجرد ناقل للخبر الصحفي التقليدي فقط، بل أصبح من الضرورة امتلاكه المهارات والتقنيات في مختلف التخصصات بما يلبي متطلبات سوق العمل الإعلامي ، علاوة على أهمية مواكبته تطور تقنيات وسائل التواصل، كما أشار المشاركون إلى ضرورة توفير وربط فرص التدريب والتأهيل للخريجين مع المخرجات الأكاديمية النظرية. مشيرين إلى أن كليات الإعلام باتت ترفد سوق العمل بأعداد كبيرة من الخريجين، وسط إقبال متزايد من الطلبة لدراسة الإعلام، انما فرص التدريب والتأهيل والتوظيف تحول دون الانخراط في المهنة. كما أشاروا إلى ضرورة تطوير المناهج والمساقات الدراسية، لاسيما في ظل التطور الذي حصل في عملية التعليم عن بُعد عقب جائحة كورونا، وما رافقها من تحديات تتطلب تطوير المناهج والبرامج ، فالطالب لم يعد مجرد متلقٍ فقط ، والمدرس لم يعد ناقلًا للمعلومات النظرية

•• العين - الفجر

نظمت جامعة الإمارات العربية المتحدة ، صباح أمس، جلستي عمل ضمن فعاليات المنتدى الدولي للاتصال الحكومي2022 في مركز إكسبو الشارقة، شهدتا إقبالاً وتفاعلاً كبيرين من قبل المشاركين والحضور من خلال الأفكار والتوصيات التي طرحت والأسئلة التي أثرت الحوارات. وناقش الخبير الإعلامي الدكتور ياسر عبدالعزيز في كلمته الرئيسية خلال الافتتاح "الاتصال الحكومي في عالم متغير"، فيما جاءت الجلسة الأولى تحت عنوان "مستقبل كليات الإعلام وتأثير وسائل الاعلام في مخرجات التعليم"، شارك فيها سمو الأمير الأستاذ الدكتور سعد بن سعود بن محمد آل سعود ، عميد كلية الإعلام في جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية في المملكة العربية السعودية، والأستاذة الدكتورة هبه السمرري، عميد كلية الاعلام والعلاقات العامة بجامعة النهضة في الجمهورية المصرية، والأستاذ الدكتور تحسين منصور ،عميد كلية الاعلام في جامعة اليرموك في المملكة الأردنية الهاشمية، وأدارت الجلسة

جامعة أبوظبي تكرم أعضاء هيئتيها التدريسية والإدارية خلال حفل التكريم السنوي

شهادات زمالة عليا. بالإضافة إلى ذلك، حصل البروفيسور فيليب هاميل، نائب مدير الجامعة المشارك للبحث والتطوير الأكاديمي في جامعة أبوظبي، على الزمالة الرئيسية، وهي أعلى جائزة للقيادة في الممارسة الأكاديمية من "أدفاंस للتعليم العالي".

كما أكد الحفل على الشراكات التي تتمتع بها جامعة أبوظبي مع نخبة من الهيئات التعليمية الرائدة في جميع أنحاء العالم، حيث تواصل جامعة أبوظبي تقديم برامج التبادل الطلابي الفريدة، وتعزيز التعاون البحثي مع المؤسسات الأكاديمية المرموقة حول العالم، بما في ذلك جامعة موناخ وجامعة ولاية أريزونا وكلية ترينيتي في دبلن وجامعة تورونتو وكلية دبلن الجامعية وغيرها الكثير.

وعلى هامش الحفل، قال البروفيسور وقار أحمد، مدير جامعة أبوظبي: "تواصل جامعة أبوظبي، بتوجيهات القيادة الرشيدة لدولة الإمارات، تقديم تجربة تعليمية متميزة للطلبة، وتزويد أعضاء الهيئة التدريسية بفرص فريدة لتطوير مسيرتهم المهنية. نحن فخورون بمساهمة زملائنا في تقديم تجربة تعليمية عالية المستوى للطلبة، والمشاركة في الأبحاث التي تعزز التخصصات الأكاديمية والتي تعود بأثر إيجابي كبير على المجتمع، كما نعتز بوجودنا هنا اليوم للاحتفال بما حققه زملائنا و ببعض الإنجازات الرئيسية للجامعة على مدى السنوات الثلاث الماضية، حيث يعتبر حفل التكريم السنوي لجامعة أبوظبي بمثابة منصة للاحتفال بإنجازاتها الفردية والجماعية، نهئى جميع الذين تم تكريمهم اليوم وجميع الكفاءات لدينا على مساهماتهم القيمة طوال الأعوام الماضية".



الجامعة من بين أفضل 700-651 جامعة في العالم بحسب تصنيف 'كيو إس'، وحصلت كلية إدارة الأعمال في جامعة أبوظبي، على مرتبة متقدمة في الفئة 501-550 ضمن تصنيف 'كيو إس'، أيضاً. وتفتخر جامعة أبوظبي باحتضانها لمجموعة مُتميّزة من أعضاء الهيئة التدريسية، إذ تحرص الجامعة على الاستثمار في تطوير قدراتهم وخبراتهم، وقد احتفلت الجامعة بحصول 31 عضواً من أعضاء هيئة التدريس على شهادات زمالة "أدفاंस للتعليم العالي"، بما في ذلك أربع

لكلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي، واعتماد وكالة اعتماد تعليم الصحة العامة في الإقليم الأوروبي "APHEA". ومع هذه الاعتمادات، تحافظ جامعة أبوظبي على مكانتها في صدارة الجامعات الحاصلة على اعتمادات المؤسسات الأكاديمية المرموقة. كما احتفل الحدث بإنجازات جامعة أبوظبي في الحصول على "5 نجوم" التقييم المؤسسي الشامل الأعلى ضمن تقييم 'كيو إس ستارز'، العالمي للجامعات، وتقييم 'إضاي' "5 نجوم" في مجال التعلم عن بُعد ضمن تقييم 'كيو إس ستارز'، العالمي للجامعات، وجاءت

•• أبوظبي - الفجر

استضافت جامعة أبوظبي حفل التكريم السنوي في حرمها الجامعي في أبوظبي، وذلك في إطار جهودها المتواصلة للارتقاء بالمسيرة المهنية لأعضاء الهيئتين التدريسية والإدارية، حيث احتفلت إدارة جامعة أبوظبي والعاملين بالتجارات الهامة التي أسهمت في ترسيخ مكانة الجامعة كمؤسسة أكاديمية رائدة في دولة الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وشهد الحفل مشاركة أعضاء الإدارة العليا لدى الجامعة، بما في ذلك البروفيسور وقار أحمد، مدير الجامعة، وسالم مبارك الظاهري، المدير التنفيذي للعلاقات المجتمعية في الجامعة، والبروفيسور توماس هوكستيلر نائب مدير الجامعة، الدكتور حمد العضاي نائب مدير الجامعة للشؤون الإدارية والمالية، وكذلك البروفيسور فيليب هاميل، نائب مدير الجامعة المشارك لنجاح الطلبة. كما حضر الحفل عمداء الكليات ورؤساء الأقسام، والمئات من أعضاء الهيئة التدريسية والموظفين.

واستعرض أعضاء الهيئة التدريسية خلال الحفل الإنجازات الرئيسية وشهادت الاعتماد والتصنيفات التي حصلت عليها جامعة أبوظبي خلال السنوات الثلاث الماضية، وشمل ذلك الاعتماد المؤسسي "واسك" من الرابطة الغربية للكليات والمدارس بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي واحدة من بين ست مؤسسات اعتماد أكاديمي إقليمية في الولايات المتحدة الأمريكية، وإعادة اعتماد أكاديمي من النظام الأوروبي لتطوير الجودة EQUIS

بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بالفاقد والمهدر من الأغذية

الزراعة والسلامة الغذائية تؤكد التزامها بتعزيز كفاءة السلسلة الغذائية لتقليل الهدر والفاقد



القادرة التنافسية للمنتجات المحلية، كما أصدرت الهيئة ممارسة رقم "2020 34" وهي خاصة بإرشادات الحد من فقد الغذاء في المنشآت الغذائية.

الأمل للموارد الطبيعية، بالإضافة إلى تقديم التوصيات للمزارعين حول التقنيات الزراعية الملائمة التي تساعد على رفع كفاءة الإنتاج الزراعي، وأهمية استخدام الموارد المتجددة مثل الطاقة الشمسية والمياه المعاد تدويرها، وبالنسبة للمعاملين في المنشآت الغذائية الصناعية، وقطاع المطاعم والفنادق، فهناك برامج متخصصة لتدريبهم حول كيفية التعامل مع الغذاء بطريقة آمنة تحافظ على سلامة الغذاء للمستهلك وتقلل من حجم الفاقد الناتج عن تلف أو تلوث الغذاء. الجدير بالذكر أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية كانت قد أصدرت 36 دليلاً إرشادياً للمحافظة على جودة الثمار بعد الحصاد تغطي 41 محصولاً لمساعدة المزارعين على اتباع الممارسات الصحيحة لمعاملات ما بعد الحصاد مما يساهم في زيادة فترة صلاحية المنتج للتداول والاستهلاك وتعزيز

كما أصدرت أدلة توضيحية للمنشآت الغذائية تشرح التشريعات بصورة مبسطة وسهلة، وأدلة الممارسات الزراعية الجيدة والتي من شأنها تقليل الفقد أثناء عمليات الحصاد والنقل، وتتبع التشريعات الصادرة عن الهيئة نهج تحليل المخاطر، حيث يتم الحكم على سلامة المنتج وفقاً للأدلة العملية مما يساهم في الحد من فقد وهدر الغذاء. ولفت إلى أن مراكز الإرشاد الزراعي التابعة للهيئة، تعمل على توعية المزارعين بأفضل الممارسات التي يمكن اتباعها للمحافظة على جودة الثمار بعد حصادها عن طريق سرعة تبريدها مباشرة بعد الحصاد، وتخزينها في درجات الحرارة المثلى، وذلك لزيادة فترة صلاحية الثمار وبالتالي تقليل الفاقد منها. بالإضافة إلى توجيه المزارعين لزراعة الأصناف الأكثر ملائمة لمناخ الدولة وطبيعة الأراضي الزراعية، وذلك بهدف ضمان الاستخدام

من أفضل الوسائل للتأثير في سلوكيات أفراد المجتمع، وذلك من خلال التعريف بأساليب تخزين الغذاء المنزلي بالشكل الصحيح، والتذكير بأهمية عدم الإسراف والتبذير، وتوضيح آداب وسلوكيات التعامل مع الغذاء، وأفضل الممارسات في التسوق وشراء المنتجات والمواد الغذائية. وأشار الششي إلى أن تشريعات السلامة الغذائية تعد واحدة من أهم ركائز استراتيجيات الحد من فقد وهدر الغذاء، حيث تساعد الممارسات السليمة في التعامل مع الغذاء في الحد من تلف الغذاء باعتباره أحد أهم الأسباب المؤدية إلى فقد وهدر الغذاء خلال مراحل السلسلة الغذائية، لافتاً إلى أن هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية تعمل دوماً على تعزيز النظمومة التشريعية وفحصاً لأفضل الممارسات العالمية في مجال السلامة الغذائية وكفاءة السلسلة الغذائية،

والتوعية والإرشاد للمزارعين ومنتجي الغذاء حول أفضل الممارسات المتبعة للحد من الفقد في الغذاء، فيما يركز المحور الثاني على الحد من هدر الغذاء من خلال توفير التدريب والإرشاد للمستهلكين والتجار والمنشآت الغذائية، كما تعمل الهيئة على تفعيل الإطار التشريعي للحد من الفقد والهدر الغذائي في إمارة أبوظبي بالتنسيق مع المبادرة الوطنية للحد من الفقد والهدر على مستوى الدولة "نعمه" بما يساهم في تعزيز كفاءة سلسلة التوريد. وأوضح في تصريح بمناسبة اليوم العالمي للتوعية بالفاقد والغذية والذي يصادف يوم 29 سبتمبر من كل عام أن الهيئة أطلقت حملة توعية للحد من هدر الغذاء والمساهمة في إعادة صياغة النمط الاستهلاكي لمجتمع إمارة أبوظبي، من خلال تحفيز أفراد المجتمع على تبني السلوكيات الغذائية الإيجابية، مشيراً إلى أن التوعية تعد

•• أبوظبي - الفجر

أكدت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية التزامها بتعزيز كفاءة سلسلة إمداد الغذاء لتقليل الفاقد والمهدر من الغذاء خلال كافة مراحل السلسلة الغذائية من المزرعة إلى المائدة، وذلك من خلال تطوير النظمومة التشريعية، وتنظيم الدورات التدريبية للمعاملين في المنشآت الغذائية وقطاع الزراعي، بالإضافة إلى تنفيذ الحملات الإرشادية والتوعوية للمستهلكين حول أهمية ترشيد استهلاك الغذاء وتقليل الهدر واتباع سلوكيات إيجابية تساعد على استدامة الأمن الغذائي. وقال بدر الشحي المتحدث الرسمي باسم هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية أن الهيئة تعمل على اتباع منهجية متكاملة لمواجهة تحديات الهدر والفاقد ومن خلال التركيز على محورين رئيسيين الأول: هو توفير التدريب

عباقرة التطوعي يحتفي بعام من الإنجازات والمبادرات التطوعية

•• دبي- الفجر

نهجاً راسخاً في مجال العمل التطوعي، لتمكين الأطفال في مختلف إمارات الدولة في مجموعة من المجالات التي ترتبط بغرس القيم التطوعية والتلاحم وتعزيز القيم، بجانب تطوير مهاراتهم في مجالات عدة منها الابتكار والذكاء الاصطناعي والتصوير الفوتوغرافي والتصميم والمسرح والإنشاد. وتوجهت بالشكر إلى شركاء النجاح على دورهم المخلص وجهودهم الكبيرة في إرساء القيم التطوعية، وتهينة البيئات المحفزة للمبادرات والفعاليات التي تصب في إطار الحرص على تأكيد أهمية التطوع، وغرس ثقافته في نفوس الجميع استلهماً لتجارب ثرة أكدت الاهتمام بال مجالات التطوعية في مختلف المجالات، حيث يمثل التطوع في الدولة قيمة إنسانية، وجزء لا يتجزأ من إرث وتقاليد وقيم شعب الإمارات المحب للخير والعطاء.



عباقرة التطوعي إلى أن هذا الحفل يأتي تزامناً مع يوم العربي للتطوع لتكريم جهود الفريق من الأطفال المتطوعين له، والذين كان

بحضور الشبيخة فاطمة بنت حشر آل مكتوم، احتفى فريق عباقرة التطوعي بمناسبة مرور عام على الإنجازات والمبادرات التطوعية في جميع المجالات، وذلك بالتعاون مع مجلس شرطة دبي الطلابي، وذلك انساقاً مع الرؤى التي تتواءم مع التوجهات الوطنية، حيث تم خلال الحفل تقديم عضوية الفريق لعدد 120 منتسب من الأطفال بحضور الدكتور عبدالله الشيباني الرئيس التنفيذي لوثيقة الولاء والانتماء، والمستشار عبدالله الشحي الرئيس التنفيذي لشبكة رؤية الإمارات الإعلامية، بجانب مجموعة من شركاء النجاح من بينهم مبادرة الروح الإيجابية، عدسة السعادة، والجامعة الكندية، وأشارت الأستاذة كوثر الرحالي رئيس فريق

•• أبوظبي - الفجر

تماشياً مع سعيها المستمر لتسهيل وصول المراجعين للرعاية الصحية عالية الجودة، أطلقت الخدمات العلاجية الخارجية، إحدى منشآت شركة "صحى"، عيادة جديدة توفر خدمات وقائية وعلاجية متنقلة تصل إلى بيوت المراجعين. وتشمل الخدمات المقدمة في العيادة الجديدة استشارات تخصصية، متابعة الأمراض المزمنة، برنامج الفحص الشامل "افحص"، فحص ما قبل الزواج والجامعة والعمل، تطعيمات الأطفال والكبار، العلاج الطبيعي، جهاز تحليل كتلة الجسم فحص السمع، فحص النظر، ومجموعة من الفحوصات التشخيصية مثل تخطيط القلب، فحص الأشعة فوق الصوتية، اختبار إجهاد القلب وفحوصات مخبرية شاملة. تطبيقاً على الإطلاق قالت الدكتورة نورة الفيتي، المدير

الخدمات العلاجية الخارجية تطلق الخدمات الوقائية والعلاجية المتنقلة في أبوظبي

التنفيذي بالإناية للخدمات العلاجية الخارجية، "مع ازدياد متطلبات الحياة أصبح البعض منا يتقاسم عن زيارة الطبيب لكثرة انشغاله بل قد يرفض البعض، مثل كبار السن، الذهاب إلى المركز بينما قد يرغب البعض في المزيد من الخصوصية، لذا قمنا بإطلاق العيادة الجديدة اليوم لنوفر مجموعة كبيرة من الخدمات الوقائية والعلاجية التخصصية للمراجعين عند منازلهم بنفس معايير الجودة والسلامة التي نتبناها في مراكزنا الصحية الرائدة ومن قبل الفرق المختصة العاملة في تلك المراكز، حيث يمكننا توفير طبيب مختص في أي من التخصصات التي يحتاج إليها المريض." يمكن للمراجعين طلب أطباء مختصين من مجموعة واسعة من التخصصات تشمل طب الأسرة وطب الأطفال والطب الداخلي والسكري والغدد الصماء والجهاز الهضمي والجلدية والعديد غيرهم.

منوعات

الفكر

23



تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد الدماغ بالدم، في حالة خطيرة يمكن أن تسبب ضررا دائما إذا لم يتم علاجها بسرعة. ومن أفضل الطرق لتجنب السكتة الدماغية أن يكون الجسم في أفضل حالة ممكنة. والدم هو أحد أفضل الطرق لاختبار مدى صحة الجسم. وطور العلماء الآن اختبارا للدم يمكنه التنبؤ بمدى تعرض الشخص لخطر الإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية أو قصور في القلب خلال السنوات الأربع القادمة.

في غضون السنوات الأربع القادمة

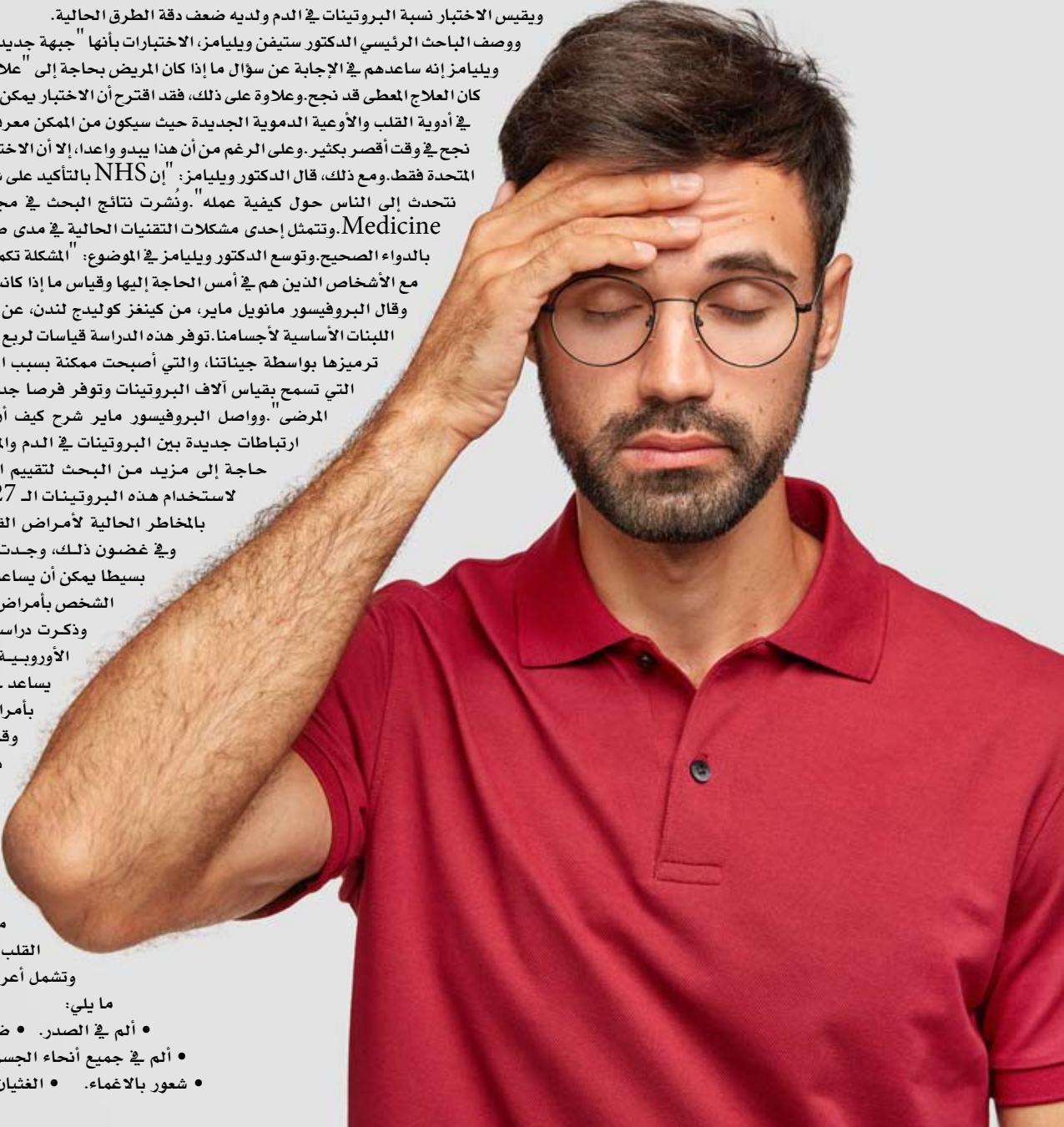
«إنجاز هام» يمكن أن يتنبأ بخطر الإصابة بسكتة دماغية



ويقيس الاختبار نسبة البروتينات في الدم ولديه ضعف دقة الطرق الحالية. ووصف الباحث الرئيسي الدكتور ستيفن ويليامز، الاختبارات بأنها "جبهة جديدة للطب الشخصي". وقال ويليامز إنه ساعدهم في الإجابة عن سؤال ما إذا كان المريض بحاجة إلى "علاج محسن" وتحديد ما إذا كان العلاج المعطى قد نجح. وعلاوة على ذلك، فقد اقترح أن الاختبار يمكن أن يزيد من معدل التقدم في أدوية القلب والأوعية الدموية الجديدة حيث سيكون من الممكن معرفة ما إذا كان الدواء المعني نجح في وقت أقصر بكثير. وعلى الرغم من أن هذا يبدو واعدا، إلا أن الاختبار متاح حاليا في الولايات المتحدة فقط. ومع ذلك، قال الدكتور ويليامز: "إن NHS بالتأكد على شاشة الرادار لدينا، ونحن نتحدث إلى الناس حول كيفية عمله". ونشرت نتائج البحث في مجلة Translational Medicine. وتتمثل إحدى مشكلات التقنيات الحالية في مدى صعوبة مطابقة الأشخاص بالدواء الصحيح. وتوسع الدكتور ويليامز في الموضوع: "المشكلة تكمن في مطابقتها العلاجات مع الأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إليها بقياس ما إذا كانت تعمل بشكل جيد". وقال البروفيسور مانويل ماير، من كينغز كوليدج لندن، عن البحث: "البروتينات هي اللبنة الأساسية لأجسامنا. توفر هذه الدراسة قياسات لربع جميع البروتينات التي تم ترميزها بواسطة جيناتها، والتي أصبحت ممكنة بسبب التقنيات الجديدة الناشئة التي تسمح بقياس آلاف البروتينات وتوفر فرصا جديدة لتقييم المخاطر لدى المرضى". وواصل البروفيسور ماير شرح كيف أن الدراسة، "تكشف عن ارتباطات جديدة بين البروتينات في الدم والموت بكل الأسباب، وهناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم الأثر الإكلينيكي المحتمل لاستخدام هذه البروتينات الـ 27، مقارنة بأدوات التنبؤ بالمخاطر الحالية للأمراض القلب والأوعية الدموية". وفي غضون ذلك، وجدت دراسة حديثة أن فعلا بسيطا يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر إصابة الشخص بأمراض القلب.

وذكرت دراسة نشرت في مجلة القلب الأوروبية أن شرب الماء يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وقالت المعدة الرئيسية ناتاليا دميتريفا: "على غرار الحد من تناول الملح، فإن شرب كمية كافية من الماء والبقاء رطبا هي طرق لدعم قلوبنا، وقد تساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب على المدى الطويل". وتشمل أعراض مرض القلب التاجي ما يلي:

- ألم في الصدر.
- ضيق في التنفس.
- ألم في جميع أنحاء الجسم.
- شعور بالاعياء.
- الغثيان.



5 مشروبات شائعة لا ينبغي على الإطلاق

أن تحل محل الماء في تناول الأدوية

إذا كنت ممن يتناول المسكنات أو الأدوية بانتظام، فربما عليك ألا تنسى أن هناك أشياء معينة لا يجب أن تأكلها أو تشربها معها.

وعادة ما تأتي جميع الأدوية بمعلومات من المفترض أن تقرأها ولكن غالبيتنا لا نقرأها. وبشكل عام، ستشمل التعليمات نصائح بتناول الدواء مع الماء.

مشروب شائع. ووجدت أنه يؤثر على وقت تفكك معظم الأدوية. وقال الخبراء إن الدواء الوحيد الذي لم يتأثر به هو دواء لعلاج أعراض الحساسية. **مشروبات الطاقة** وجد العلماء أن تناول مشروب طاقة مع الأدوية ليس خطة جيدة. وتعمل هذه المشروبات أيضا على تسريع الوقت الذي من المفترض أن تتحلل فيه الأدوية وتصل إلى نظامك.



امتصاصها بشكل صحيح. وبحيث دراسة نُشرت في المجلة الصيدلانية السعودية Saudi Pharmaceutical Journal في آذار تناول الأدوية مع المشروبات الشعبية. ووجدوا أنه "لا ينبغي استخدام المشروبات المختبرة كبديل عن الماء عند تناول الأدوية".

القهوة نظر الخبراء في نوعين من القهوة الساخنة، عند 41 درجة مئوية و100 درجة مئوية – ليروا كيف تفاعلوا مع الأدوية.

ومن المعروف بالفعل أن القهوة وما تحتويه من مادة الكافيين يمكن أن يسبب مشاكل مع الأدوية. وتشير نتائج هذه الدراسة إلى أن المشروبات الساخنة، مثل القهوة، يمكن أن يكون لها تأثير على وقت التفكك، بمعنى أنك قد لا تحصل على الكمية المناسبة من الدواء الذي تحتاجه.

عصير البرتقال إنه مشروب صباحي كلاسيكي، لذا قد يكون من السهل اعتمادها لتناول الأدوية التي تحتاجها. لكن الدراسة وجدت أن عصير البرتقال يمكن أن يكون له تأثير حقيقي على توقيت إطلاق الدواء. ولذلك، من الأفضل محاولة الفصل عند شرب كأس فيتامين سي وتناول أي دواء لتجنب تعطيل التأثير.

كوكا كولا كان هذا أحد المشروبات التي جربتها الدراسة، لأنه

ويستخدم معظم الناس كوبا من الماء لابتلاع الأدوية،

ولكن في بعض الأحيان قد يلجأون لتناولها مع أي شيء في متناول اليد، من ذلك المشروبات الغازية.

لكن الخبراء توصّلوا إلى خمسة مشروبات يجب تجنب استخدامها في تناول الدواء، وهذا لأنها يمكن أن تزيد من وقت تفكك الأدوية – المدة

التي تستغرقها لتتحلل – ما قد يعني أنها تتحلل قبل أن يتمكن الجسم من



تقود دولة الإمارات أكبر حركة ترجمة معرفية للنهوض بالعمل الثقافي العربي وتعزيز انفتاحه على ثقافات الشعوب الأخرى بما يعزز من فرص التواصل و الحوار الأممي.

وتشارك الإمارات العالم احتفائه، ب” اليوم الدولي للترجمة” الذي يصادف ٣٠ سبتمبر من كل عام، وذلك تقديرا للدور الذي يضطلع به المهنيون اللغويون في مد جسور التفاهم بين الأمم وتعزيز السلام والتنمية.

وتأخذ الإمارات على عاتقها مهمة إثراء المكتبة العربية بأفضل ما قدّمه الفكر العالمي من أعمال، عبر ترجمتها إلى ”لغة الضاد“، إضافة إلى إبراز الوجه الحضاري للأمة عبر ترجمة أبرز الإبداعات العربية إلى لغات العالم.

في يوم الترجمة الدولي

هكذا قادت الإمارات جهود إثراء المكتبة العربية

70بالمئة فيما تنال دار النشر صاحبة حقوق نشر النسخة العربية في طبعتها الأولى من الكتاب الفائز 30 بالمئة.

دارزايد.

من جهتها تتوج دار زايد للثقافة الإسلامية جهودها بإثراء الساحة الثقافية بإصدارات متخصصة تربوية إنسانية قيمة، حيث تعمل على ترجمة المقالات والنصوص المتخصصة في الثقافة الإسلامية إلى اللغة الانجليزية ولغات مختلفة كالصينية والروسية والفلبينية والتاميلية والأمهرية والأرومية والسنهالية والأوردية، ولعل من أبرز الترجمات التي تنفذها الدار بصورة دورية هي ترجمة مقالات الثقافة الإسلامية، والتي تصل إلى نحو 120/ ترجمة خلال العام.

أمام مختلف دور النشر العالمية والعربية التي تمتلك ترجمات أجنبية، بأي لغة من اللغات، للمشاركة.ومنذ إطلاقها في عام 2017 عملت الجائزة على إيصال المؤلفات العربية إلى رفوف المكتبات العالمية ليستنى للقراء التعرف على إبداعات الثقافة العربية والاطلاع على كنوزها الإبداعية، وتعريف المجتمعات الغربية بإرث وتاريخ الحضارتين العربية والإسلامية، ودوره في إثراء الإنسانية بمؤلفات وبحوث في شتى المجالات العلمية والأدبية.

وتبلغ القيمة الإجمالية للجائزة مليوناً وأربعمئة ألف درهم إماراتي، منها 100 ألف درهم ينالها مترجم الكتاب الفائز، ومليوناً وثلاثمئة ألف درهم خصصت لدور النشر الأجنبية والعربية تنال منها دار النشر صاحبة حقوق نشر الترجمة الأجنبية للكتاب الفائز

الجودة والدقة في نشر الكتب. وتتلخص الأنشطة التي يركز عليها مشروع ”كلمة“ في اختيار أبرز الكتب العالمية من شتى مجالات المعرفة، وتمويل دور النشر المتميزة في العالم العربي لتقوم بترجمة الكتب المختارة وطباعتها وتوزيعها، ومساندة المبادرات الخاصة بتسويق وتوزيع الكتب من خلال دعم قنوات جديدة وفعّالة للتوزيع وتحديث القنوات الحالية، والاستعانة بمترجمين جدد والمساعدة في توفير عدد أكبر من المترجمين الأكثر كفاءة في المستقبل.

جائزة ترجمان.

وفي الشارقة تعد جائزة الشارقة للترجمة «ترجمان»، الجائزة العالمية الأولى من نوعها في مجال الترجمة والتأليف، لتفتتح المجال

أجل تعميق جسور التواصل الثقافي والمعريّ مع تلك الثقافات.

مشروع كلمة.

بدوره يتصدى مشروع «كلمة، للترجمة الذي أطلقته دائرة الثقافة والسياحة – أبوظبي عام 2007، لمهمة إحياء حركة الترجمة في العالم العربي ودعم الحراك الثقافي الفاعل الذي تشهده أبوظبي للمساهمة بدورها في خارطة المشهد الثقافي الإقليمي والدولي، من أجل تأسيس نهضة علمية ثقافية عربية تشمل مختلف فروع المعرفة البشرية.

وفي كل عام، يختار ”كلمة“ عشرات، بل مئات الكتب من أهم المؤلفات العالمية الكلاسيكية والحديثة والمعاصرة من مختلف دول العالم وتقوم بترجمتها إلى اللغة العربية، مع مراعاة

11 مليوناً و207 آلاف كلمة، وبمعدل 500 فيديو شهرياً، وإجمالي عدد دقائق يُقدَّر بنحو 50 ألف دقيقة من مونتاج الفيديوهات التي توفر حصصاً تعليمية تتناول مسافات مختلفة ضمن مواد العلوم، كالفيزياء والكيمياء والأحياء والرياضيات والعلوم العامة، وفق خطة تعريب مدروسة تراعي الاحتياجات التعليمية للطلبة العرب في شتى المراحل الدراسية.

وفي السياق ذاته تبرز جهود مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ”رعاة الله“ في سبتمبر 2017 أحد أبرز مبادرات التي تهدف إلى توفير محتوى تعليمي شامل ومتكامل في مجالي العلوم والرياضيات، باعتبارهما من أهم روافد التطور الحضاري.

وتحظى الترجمة في الإمارات بعناية ودعم رسمي أسهم خلال السنوات الماضية في تأسيس جملة من المؤسسات والمراكز البحثية والمبادرات المعنية بهذه المهنة دراسة ونشراً والتي كان لها بالغ الأثر في رفد المكتبة العربية بهذه المعارف، وخصوصاً النادر منها.

تحدي الترجمة ويعد ”تحدي الترجمة“ الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي ”رعاة الله“ في سبتمبر 2017 أحد أبرز مبادرات التي تهدف إلى توفير محتوى تعليمي شامل ومتكامل في مجالي العلوم والرياضيات، باعتبارهما من أهم روافد التطور الحضاري.

ونجح التحدي خلال سنة من إنطلاقه في تعريب 5000 فيديو تعليمي، وذلك بواقع

ضمن الفعاليات الافتتاحية لليوم الثاني من ”المنتدى الدولي للاتصال الحكومي“ 2022

وزيرة الثقافة المصرية: اقتصاد المعرفة فرصة للعرب للمساهمة في عجلة الابتكار العالمية

- علياء السويدي: آليات الاتصال الحكومي يجب أن تكون متجددةً ومبتكرةً حتى لا نخاطر بمجتمعنا ومكتسباتنا



•• الشارقة-الفجر:

أكدت معالي الدكتورة نيفين الكيلاني، وزيرة الثقافة في جمهورية مصر العربية، أن اقتصاد المعرفة يمثل فرصة للعرب للمساهمة في عجلة الابتكار العالمية، والاستفادة من الفرص الاقتصادية الهائلة التي يتيحها، مشيرة إلى أن شبكات التواصل الاجتماعي حملت المعرفة الإنسانية إلى المجتمعات في بلدانها بسهولة، إلا أنها أحدثت ضرراً بالغاً وتحولت إلى أداة لفرض الهيمنة الثقافية، وإعادة تشكيل هويات الشعوب بطرق نامعة.

جاء ذلك خلال الفعاليات الافتتاحية لأعمال اليوم الثاني والختامي من ”المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2022“، الذي ينظمه المركز الدولي للاتصال الحكومي، التابع للمكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، في مركز إكسبو الشارقة تحت شعار ”تحديات وحلول..

مستقبل الاقتصاد الإبداعي

وفي خطاب ملهم ألقته الكيلاني بعنوان

للمجتمعات الحقيقية..

وتساءلت: ”هل نملك في عالمنا العربي رؤية قائمة للاستفادة من هذه الوسائل التكنولوجية المعاصرة، وهل نملك الخيار لاستثمارها وتحبيد مخاطرها على مجتمعاتنا؟

وأشارت وزيرة الثقافة المصرية إلى ضرورة التوازن في تقييم ”سائل التواصل الاجتماعي“، بوصفها إحدى منصات الاستثمار في الاقتصاد الإبداعي، فيقدر ما هي تستهدف ثقافتنا، فإنها تمثل قوالب لحمل المعرفة الإنسانية وإيصالها للمجتمعات في مختلف بلدان العالم بسهولة ويسر، لهذا نحن اليوم نكرب مطالبون بالدخول في دائرة الابتكار والإنتاج والتطوير لمواكبة التطور السريع في اقتصاد المعرفة، الذي كان يشكل حتى وقت قريب 70% من الناتج المحلي

العالي، وما زال ينمو بوتيرة كبيرة جداً. وذكرت الوزيرة أن ”المعرفة الإنسانية أصبحت في وقتنا الراهن وأسمال قادر على توفير فرص العمل وتحقيق الرفاهية وبناء اقتصاد بالغ الأهمية والقوة، وبات الاستثمار في ابتكار التقنيات الجديدة والدكاء الاصطناعي ضرورة

”مستقبل الاقتصاد الإبداعي.. هل نحن مستعدون؟“ تطرقت الوزيرة إلى الآثار الكبيرة الناجمة عن العولمة والانفتاح الثقافي، بشقيها السلبي والإيجابي، وكيفية استثمار الفرص المتاحة التي يوفرها اقتصاد المعرفة.

وقالت: ”شهد العالم في العقود الأخيرة تطورات بالغة التعقيد، فقد حدثت طفرات غير مسبوقة الحضارة الإنسانية، وأسهمت في بناء عالم تنصهر فيه الثقافة الإنسانية، تظهر العولمة –في ظاهرها- كمرحلة انفتاح أتاحت للثقافات الإنسانية حرية التواصل، لكنها خلقت معها جوانب سلبية نحاول حتى الآن معالجة آثارها، خصوصاً في وطننا العربي..

وأضافت: ”شبكات التواصل الاجتماعي، هي إحدى الظواهر الناجمة عن العولمة، أصبحت منصات سهلة وسريعة تملك مقومات جذب للأجيال الجديدة، لكنها أحدثت ضرراً بالغاً بتغييرها لمدارك هذه الأجيال وذائقتها، فهذا التغيير فرض الهيمنة الثقافية وطمس هويات الشعوب، وأعاد تشكيلها من جديد بطرق نامعة، حتى باتت تلك الشبكات مجتمعات موازية

استعرض كتابيه «الفجيرة.. قصة مدينة» و«القوى العاملة والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة»

سليمان الجاسم يوقع عشرات النسخ في مؤسسة العويس الثقافية

•• دبي - د.محمود علياء

في أمسية ثقافية فكرية وقع الدكتور سليمان موسى الجاسم . نائب رئيس مجلس أمناء مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية، مساء يوم الأربعاء الماضي كتابين صدرا له مؤخراً الأول بعنوان ”الفجيرة.. قصة مدينة“ والثاني بعنوان ”القوى العاملة والتعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة“ بحضور سعادة محمد سعيد الضحناحي مدير الديوان الأميري بالفجيرة وسعادة عبد الغفار حسين عضو والدكتورة فاطمة الصايغ عضو مجلس أمناء مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية ونخبة من المثقفين والكتاب والإعلاميين والشخصيات العامة. بدأت الأمسية، التي أدارها سعادة عبد الحميد أحمد الأمين العام لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية . بتعريف المحاضر الدكتور

للمجهور، وتم التقاط الصور التذكارية مع المؤلف في طقس اجتماعي وفضائي امتاز به مؤسسة العويس الثقافية



المؤلف إلى سوق العمل في الإمارات ومداخل النفط والتنويع الاقتصادي ومصادر الدخل في الإمارات التي خلقت التنمية في الإمارات وعن نسبة المواطنين في سوق العمل و نمو هذه النسبة مع ازدياد فرص التعليم، وأوضح دور المرأة في تنمية المجتمع وبناء العمل والتعليم. كما تطرق المؤلف إلى موضوع الهجرة والتوجهات المنبثقة حديثاً مثل الاستدامة، والدكاء الاصطناعي، والتكنولوجيا المالية عبر 11 فصلاً شملت الكثير من مناحي الحياة في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وفي ختام الأمسية دار نقاش مثمر حول الكتابين ساهم فيه الحاضرين عبر طرح أسئلة أو إضافة فكرة أغنت الأمسية، ثم قدم سعادة عبد الحميد أحمد الأمين العام لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية درعاً تذكاريه للدكتور سليمان موسى الجاسم وشكره على المعلومات الغنية التي قدمها في الحاضرة.

منوعات

الفكر

27

يظل الفنان الكبير عادل إمام رقم صعب في معادلة الفن المصري، وعلي مدار الستين الطويلة من عمره الفني، تصدر أعلى درجات النجومية، كاسرا كل قيود النموذج المثالي للنجم التي تتوجب قدرا ما من التوسامة معتمدا أكثر على الملامح لا الروح.

يأتي عادل إمام على قمة هرم النجومية ومن بعده يأتي الكثيرون لكنهم أبدا لم ولن يقتربا من مكانته، فيجلس هو على عرش قلوب جمهوره، الذي كان ولا يزال مخلص له ولفنه حتى مع صعود الكثير من النجوم والنجمات وتغير شكل النجومية ومضرداتها.

واجه شبخ السجن والاثام بازدراء الأديان وتحمل التهديدات بالقتل

الزعيم عادل إمام . . الرقم الصعب في معادلة الفن المصري

العديد من الإشارات النقدية، وحصل على عدة جوائز منها جائزة أحسن فيلم من وزارة الثقافة عام 1993، كما نال عنه عادل إمام جائزة أحسن ممثل في مهرجان القومي للسينما المصرية عام 1993 وشكل الفيلم نقلة جديدة في مشوار الزعيم الفني، إضافة إلى فيلم المنسى.

فيلم طيور الظلام وأحد من أهم الأفلام السينمائية ليس فقط في تاريخ عادل إمام وإنما في تاريخ السينما المصرية ، وهو الفيلم الذي ناقش جماعات الإسلام السياسي، والجماعات الإرهابية التي خلطت بين الدين والسياسة، من أجل الوصول لمصلحتها وعلى رأسها الجماعة الإخوان الإرهابية وهو العمل الذي كشف عن قدرة وحيد حامد في قراءة المستقبل وفهم الواقع وحصل فيلم "طيور الظلام" على الجائزة البرونزية من مهرجان فالنسيا السينمائي الدولي (أسبانيا) وأقيمت ضده العديد من القضايا لحبه من السينمات ووقف عرضه ونال اتهامات بالإساءة لمهنة المحاماة.

فيما شكل فيلم عمارة يعقوبيان عام 2006، نقطة فارقة في حياة كثير من النجوم ممن شاركوا في العمل وهو العمل الذي تتناول مشاكل تواجهها مصر المعاصرة من خلال حياة السكان في القاهرة، وقدم الفيلم تشريح للمجتمع وقتها وكيف تغيرت طبقات المجتمع وصعدت طبقات أخرى، وكيف أصبحت المادة تحكم في حياة البشر قناعتهم وضمائرهم.

الحقيقي للحياة واكتشاف الذات ومواجهة الخوف العدو الأكبر للإنسان، كما تعاونوا سويا في فيلم الغول عام "1983" وهو الفيلم الذي ألقى الضوء على مواطن فساد رجال الأعمال وتنامى نفوذهم حيث يناقش الفساد في المجتمع الرأسمالي والانتهازى.

قدم عادل إمام مع وحيد حامد فيلم الهلغوت عام 1984 وتم تصوير أحداث الفيلم بمحطة سكة حديد نفيسة بمحافظة الإسماعيلية، ونظرا لاهتمام عادل إمام بواقعية الشخصية أصر على أن تكون الملابس واقعية حيث حصل على البنتلون الأحمر من شاب يلعب كرة بالشارع مقابل 50 جنيه، ويعتبر من أهم أفلام عادل إمام في الثمانينات إلا أن تعاونات وحيد حامد مع عادل إمام في فترة التسعينات كان لها مزيد من الألق حيث قدما اللعب مع الكبار وهو الفيلم الذي دخل قائمة أفضل 100 فيلم في ذاكرة السينما المصرية حسب إستفتاء النقاد بمناسبة مرور 100 عام على أول عرض سينمائي بالأسكندرية (1896-1996) وكان الاختيار بداية من عام 1927 حيث تم عرض أول فيلم مصرى (ليلى 1927) وحتى عام 1996.

أيضا فيلم الإرهاب والكباب ونال فيلم "الإرهاب والكباب" والسذي نال

كسر كل حواجز الشكل يمثلا علي الشاشة ملامح تشبهنا وتشبه قلوبنا مفرداته لا تختلف عن مفرداتنا، يعيش لنا وبيننا بإخلاصه وحبه للفن، لم نشعر يوما أنه يمثل غيرنا علي العكس مع كل عمل يقدمه علي الشاشة سواء مسلسلات أو أفلام أو في المسرح، تجده زعيما للغلبة والمهمشين إلا فيما ندر فهو منا ونحن منه.

يظل عادل إمام أسطورة حية، وملهمة للكثير من الممثلين، يضعونه في مكانة الأب الروحي لهم وللفن المصري، الذي نصب عادل إمام سفيراً له في كل دول العالم، فمن يسافرنا أوهناك لا تخلوا جمل وداعه من ارسال السلام للزعيم عادل إمام وكأنه واحد منا، والحقيقة أنه فعلا واحد منا.

كثيرون حاولي تقليد الزعيم كثيرون أرادوا السير علي نفس نهجه، لكنه يظل ملهما لكل من حوله وحارفا لكل من يحاول تقليده فالزعيم واحد فقط شاء من شاء وأبى من أبى، تختلف أو تتفق مع ما يقدم تراه عميقا أو سطحيًا، إلا أنه في النهاية يبقى الفن الحقيقي، يعيش بيننا وتتداولها الأجيال تهضمه وتستخلص منها أفيهاات جديدة مستوحاة من أفيهااته ومن كلماته، تجده جملة الحوارية حاضرة في الذهن بالمواقف الكوميديية والتراجيدية، من منا لم يبكه عادل إمام بقدر ما أضحكه، من منا لا تحمل مفرداته وجملة الحوارية اليومية أفيهاات عادل إمام.

الراصد لتاريخ الزعيم عادل إمام يجد أنه أول من وضع معركة الوعي هدف أمامه قبل أن يصعد هذا المصطلح مؤخرًا، فهو أول من حارب الإرهاب بفنه وأول من وضع روحه على كفه، وأول من قرر الذهاب عام 1988، إلى إحدى قرى أسيوط وعرض مسرحيته "الواد سيد الشغال"، تضامنا مع فرقة مغمورة من هواة المسرح أسسها شباب هناك، وكان تعتبره الجماعات المتطرفة من أهل الكفر وحاولوا منعه من تقديم عرضه بالقوة.

شكل عادل إمام مع وحيد حامد ديو وقدا الكثير من النجاحات وضع يده علي قضايا شائكة لم يجزؤ غيره الدخول فيها. واجه شبخ السجن والاثام بازدراء الأديان، تحمل التهديدات بالقتل وتعريض نفسه للخطر هو وأسرته.

تعاون عادل إمام مع الكاتب الكبير الراحل وحيد حامد من خلال انتخابوا الدكتور سليمان عبدالباسط عام "1981" وفيلم الدراما الإنسان يعيش مرة واحدة عام 1981. وهو الفيلم الفلسفي الذي يحمل الكثير من الأبعاد الإنسانية للمعنى

المسلسل يشعربي بليالي الحلمية

نجلاء بدر: مؤلف رمضان كريم كان يرفض تقديم جزء ثانٍ

قالت الفنانة نجلاء بدر حول مشاركتها في مهرجان القاهرة للدراما للجنة التأسيسية للمهرجان شملت بشرى ولقاء سويدان وبناسة دكتور يحيى الفخراني وسعيدة إن المهرجان قدم بشكل لائق ومشرف.

وأضافت نجلاء في حديث خاص لبوابة الأهرام: "أنا تفاجأت بمشاركة مسلسل بابلو ضمن الأعمال المشاركة في مهرجان القاهرة للدراما، ولجنة التحكيم هي التي اختارت الأعمال المشاركة، وسعيدة إننا موجودين في هذا المهرجان لخدمة الوطن وخدمة الدراما.

وأضافت: "تعاقبت على مسلسل رمضان كريم بسبب التعلق الكبير من الجمهور به والنجاح الذي حققته في الجزء الأول فهو يشعربي بانتجواء مسلسل ليالي الحلمية وأرابيسك شعرت بأحداثها أنها تشبه روح الأسرة المصرية التي نفتقدها، ورغم ان المؤلف رفض في البداية تقديم جزء ثاني إلا أن الجمهور هو الذي طالب بذلك.



سوسن بدر: رمضان القادم سيجمعني بمصطفى شعبان

قالت الفنانة سوسن بدر حول مشاركتها في فعاليات مهرجان القاهرة للدراما: "نحن جزء من مهرجان القاهرة للدراما والمهرجان جزء منا، نحن نشارك في فرحنا وعن جديدها قالت سوسن بدر: "بعد شهر سأبدأ في الاستعداد لمسلسل رمضان المقبل لعام 2023 والمسلسل سيجمعني مع الفنان مصطفى شعبان"

وفي إطار آخر كانت قد روجت منصة watch it لفيلم الوثائقي "أم الدنيا" الذي تقوم ببطولته النجمة سوسن بدر، وهو أحدث الأعمال الأصلية للمنصة المقرر عرضه حصرياً على شاشتها قريباً، حيث نشرت المنصة بوستر الفيلم على صفحتها بموقع إنستجرام مع تعليق: "رحلة بالزمن جوه تاريخ مصر بشكل مختلف. يعرض لأول مرة في أقوى وأكبر مسلسل دراما وثائقي "أم الدنيا" أحدث الأعمال الأصلية يعرض قريباً فقط حصرياً على watchit". يتحدث الفيلم يتحدث عن عظمة الحضارة المصرية القديمة، وكيف صنع الأجداد ميراثاً ضخماً من الآثار المصرية القديمة والمعابد. وتقوم الفنانة سوسن بدر بحكي قصة الفيلم بالتعليق الصوتي "فويس أوفر" ثم يتحدث كل ملك عن الحضارة المصرية العريقة.

وكانت الفنانة سوسن بدر، زارت عدداً من المعالم السياحية بمحافظة الأقصر في مقدمتها معبدا الأقصر والكرنك من أجل تصوير الفيلم، كما تم تصويره في عدة محافظات أخرى بجانب الأقصر مثل سوهاج، قنا، وأسوان، متضمنا عددا من المعالم الأثرية في كل محافظة منهم.



الفكر

إثبات العلاقة بين نمط الحياة غير الصحي و خطر الإصابة بالخرف



وجود ما يشير إلى خطر إصابتهم بالخرف، بغض النظر عن تناولهم للأدوية المخفضة لمستوى الكوليسترول من عدمه. وعادة ما يطلق على مستوى الكوليسترول المرتفع "القاتل الصامت"، لأنه لا تظهر له أي أعراض، ولا يوجد تحسن من تناول الأدوية المخفضة للكوليسترول. ولكن التحلي عن تناولها يؤدي إلى تنشيط العمليات الضارة بالجسم، حيث تتراكم لويحات الكوليسترول في الشرايين، التي يمكن أن تسبب في نهاية المطاف احتشاء عضلة القلب أو الجلطة الدماغية.

مليون متطوع، قد كشفت أن ارتفاع مستوى الكوليسترول مرتبط بخطر الإصابة بالخرف. بيد أن هذا لم يشمل الأشخاص الذين ورنوا ارتفاع مستوى الكوليسترول، ويتبعون نظاما غذائيا صحيا. ولكن الباحثين في الدراسة الجديدة، اكتشفوا أن الكوليسترول في جسم الإنسان، يزيد أيضا من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. وهذا يتعارض مع الرأي السائد، الذي يفيد بأن تناول العقاقير المخفضة لمستوى الكوليسترول، يمكن أن يؤثر في الصحة النفسية، إذا استخدمت لفترة طويلة.

أثبت علماء جامعة أوسلو، وجود علاقة بين نمط الحياة غير الصحي وارتفاع مستوى الكوليسترول والخرف. وتشير مجلة JAMA Network Open إلى أن علماء جامعة أوسلو، اكتشفوا أن نمط الحياة الذي يساعد على ارتفاع مستوى الكوليسترول في جسم الإنسان، يزيد أيضا من خطر الإصابة بمرض الزهايمر. وهذا يتعارض مع الرأي السائد، الذي يفيد بأن تناول العقاقير المخفضة لمستوى الكوليسترول، يمكن أن يؤثر في الصحة النفسية، إذا استخدمت لفترة طويلة.

وكانت نتائج دراسة سابقة اشترك فيها 1.8

دراسة: لقاح الإنفلونزا قد يقي من السكتة الدماغية

كشفت إحدى الدراسات في إسبانيا أن لقاح الإنفلونزا قد يقي من السكتة الدماغية، وذلك استنادا لبيانات أكثر من 75000 شخص فوق الأربعين عاما، بينهم آلاف المصابين بالسكتة الدماغية. وأظهرت نتائج الدراسة التي أعدها خبراء إسبانيون، أن الأشخاص الذين تلقوا اللقاح كانوا أقل عرضة بنسبة 12% للمعاناة من الحدث الذي يهدد حياتهم، مقارنة بالأشخاص الذين قرروا عدم الحصول على الزيادة السنوية. ومع اقتراب موسم الإنفلونزا، قال الخبراء إن النتائج توفر "سببا آخر للناس للحصول على لقاح الإنفلونزا السنوي". ونشر مشروع جامعة Alcalá في مدريد، الموصوف بأنه "مقنع"، على الإنترنت في مجلة علم الأعصاب. وكانت الدراسة مجرد ملاحظة، ما يعني أن الباحثين لم يتمكنوا من إثبات أن الجرعات كانت بال تأكيد وراء انخفاض المخاطر. واعترف الدكتور فرانسيسكو دي ألباجو وزملاؤه بأنه من المحتمل أن تكون هناك عوامل أخرى تلعب دورها. وأظهرت الدراسات السابقة أن الإنفلونزا نفسها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسكتة دماغية، ما يشير إلى أن الجرعات قد تساعد ببساطة في الوقاية منها عن طريق منع الناس من الإصابة في المقام الأول. واقترح الفريق أنه يمكن، من الناحية النظرية، أن تكون هناك طريقة منفصلة يعمل بها التطعيم لتقليل المخاطر. وتحدث السكتات الدماغية عندما يؤدي انسداد الوريد أو انفجار الأوعية الدموية إلى توقف الدم عن الوصول إلى الدماغ. وعادة ما يتم تحفيزها بسبب تراكم الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم، ما يضعف الشرايين ويضعفها تدريجيا بمرور الوقت. وقال الصيدلي الدكتور دي ألباجو: "أن تكون قادرا على تقليل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية عن طريق اتخاذ مثل هذا الإجراء البسيط هو أمر مقنع للغاية. وهذه الدراسة القائمة على الملاحظة تشير إلى أن أولئك الذين أصيبوا بالإنفلونزا تقل لديهم مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية". وتحديد ما إذا كان هذا بسبب تأثير وقائي للقاح نفسه أو إلى عوامل أخرى، هناك حاجة إلى مزيد من البحث. وبحثت أحدث الأبحاث في 14322 شخصا أصيبوا بالسكتة الدماغية، وهو النوع الأكثر شيوعا. وهو ناتج عن جلطة دموية تؤثر على التدفق إلى الدماغ. وطابق الأكاديميون هؤلاء مع مجموعة تحكم قوامها 71610 شخصا لم يصابوا بالفعل بسكتة دماغية. وقاموا بتتبع ما إذا كان المرضى تلقوا لقاح الإنفلونزا قبل أسبوعين على الأقل من السكتة الدماغية، أو قبل نفس التاريخ لأولئك الذين لم يصابوا بها. وأظهرت النتائج أن 41.4% من المصابين بسكتة دماغية تلقوا جرعة، مقارنة بـ 40.5% ممن لم يصابوا بسكتة دماغية. وعلى الرغم من أن الخطر بدأ أكبر قليلا في مجموعة لقاح الإنفلونزا، فإن العديد من المرضى يميلون إلى أن يكونوا أكبر سنا ويعانون من ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، وهما عاملان خطران رئيسيان للإصابة بسكتة دماغية. وأخذ التحليل النهائي في الاعتبار هذه العوامل.



عارضة تقدم زياً من إبداع كاش خلال عرض أزياء العرائس في كراتشي الباكستانية - ا ف ب

قرأت لك

التفاح الأخضر



التفاح الأخضر، له دور كبير وفعال في التخلص من الالتهابات، وما ينتج عنها من مشكلات بالجسم، فهو غني بمادة البكتين التي تقي من الالتهاب.

ويحتوي على مضادات أكسدة بنسب عالية للغاية لذا فهو يؤخر شيخوخة الجسم، ومصدر للطاقة

والنشاط الذهني والبدني، ويفيد في زيادة معدل بذل الجهد ويقوي الذاكرة ويحسن وظائف الفهم والاستيعاب والقدرة على التركيز، ويحتوي على فيتامينات A,B,C وهي مفيدة للبشرة. ويخلص الجسم من السموم، فهو منظم عام للجسم، ويحمي القلب من الأمراض، والأعراض المرضية، ويهاجم الفيروسات الموجودة في الجسم، ويقاوم نشاطها، ويساهم في علاج حالات بعض الأمراض كمرض النقرس والروماتيزمز ويعتبر من أفضل مقويات اللثة والأسنان والضرورس، إذا تناوله الشخص بانتظام، ويحتوي على معدلات عالية من الأملاح المفيدة للجسم، وكذلك العناصر الغنية المهمة، الكالسيوم والفسفور والزنك واليوتاسيوم.

سؤال وجواب

• ما حجم اصغر طائر؟

اصغر طائر ضئيل الحجم بحيث انه بوزن مكعب سكر إنه طائر الطنان لا يزيد حجمه عن حجم النحلة ولا يزيد طوله مع احتساب الذيل 2.5 يعيش الطنان في كوبا

• ما هو اصغر حيوان في العالم؟

اصغر حيوان في العالم هو البرزويات حيوان وحيد الخلية إنها حيوانات صغيرة جدا بحيث لا يمكن رؤيتها إلا بالمجهر بعض أنواع البرزويات ضئيل إلى حد أن 5000 منها لاتزيد عن 1 سنتيمتر ونصف

• ما هو أبطأ حيوان لبون في العالم ؟

أبطأ حيوان لبون في العالم هو الكسلان الثلاثي أصابع القوائم فهو يسير بسرعة مائة ياردة في الساعة والكسلان هو المعروف حيوان ادره يقيم في أشجار الغابات الاستوائية بأمريكي الجنوبية الوسطى

هل تعلم؟

- هناك بعض الأنواع من الحيتان تستطيع أن تفوص تحت الماء على عمق كيلو متر وتستمر تحت الماء لمدة ساعة كاملة.
- هل تعلم أن اليمسوب لديه 6 أرجل ولكن لا يمكنه المشي.
- هل تعلم أن التمساح لا يمكنه تحريك لسانه.
- هل تعلم أن أول دفتر دليل هاتف في العالم كان في عام 1878م، وكان يحتوي على 50 إسم فقط.
- هل تعلم أن الفشار اخترع من قبل الهنود الأزتيك.
- هل تعلم أن الشخص العادي يقضي 25 عاما من عمره نائماً.
- أن الذبابة التي نستهيئ بها، هي أخطر كائن حي على وجه الأرض، وذلك لأنها تستطيع أن تنقل النفايات والملوثات من مكان إلى آخر، ومن كائن حي إلى كائن آخر.
- أن عدد النجوم الموجودة في السماء كثيرة جداً لأنها تساوي أضعاف عدد حبيبات الرمال على سطح الأرض.
- وزن لسان الحوت ثقيل جداً إذ أنه يساوي وزن الفيل.
- لو نام الإنسان في مكان غير دافئ بشكل جيد، فإنه تزداد احتمالية الأحلام بالكوابيس المزعجة.

قصة صياد السمك

احدى الاساطير الهندية الشهيرة تقول: جلس الفتى الصغير فوق صخرة عالية وسط المياه يلقي بصنارته عله يستطيع ان يصطاد ما يكفي غذاء اخوته وامه. كان ابوه صيادا ماهرا لكن البحر قد خطفه.. هكذا هي عيشة الصيادين لا يعرفون متى يغضب البحر عليهم ومتى يفرح، فقد استطاع الفتى اصطياد عدة سمكات سمينة وقبل ان يقوم من مجلسه للعودة قرر ان يجرب اخر قطعة طعم معه ولماذا فالحظ اليوم يشجعه على ذلك، استعان بالله العلي القدير وطلب منه العون والقي سنارته المتواضعة وانتظر نداءه فترة ليست قصيرة حين احس بان شئ قد علق بها، ف جذبها، فاذا بها ثقيلة جدا .. حاول معها ونزل الى الماء ليجذبها حتى ظهر على السطح فم سمكة ضخمة فأمسك بقطعة من القماش الغليظ يضعها على كتفه ولف يده فيها في قطعة من شبكة صيد قديمة ربما دخلتها سمكة صغيرة ولم تستطيع الخروج لكنها كانت تتغذى فكبرت داخلها فقام الفتى بقطع الخيوط الشبكة من حولها وخرجها واذا بها سمكة كبيرة عجيبة تداخلت فيها ألوان كثيرة لها وقع السحر ولكن ليست الوانها فقط هي العجيبة فقد كانت السمكة الكبيرة تحمل على ظهرها لفظ (الملك لله) نعم هكذا رأى الناس هذا الكلام على ظهرها حين جرى بها الفتى وسطهم ليبريهم اياها فقد ألقى بحمولة اسمائه الغالية الى امه ثم جرى الى مسجد القرية ليبري الناس ذلك، فهل الجميع قرروا ان يذهب بها الفتى الي ملكهم ليرى ويعرف ان (الملك لله).. وحده ووسط مظاهر حاشدة كبيرة، حمل سمكته العجيبة على ظهر يديه ليربها للملك.. ففتح عيناه جيدا واخذ يتحسسها ليعرف انه لا ليس فيها ولا احتيال ثم قال: سبحان الله.. حينها سمع من يقول حمدا لله ارسل لنا من يقول ان الملك له وحده نحن لا نملكنا احد ففهم الملك ما يراد به من خلف هذه الكلمات وتذكر انه يستعبد اهل هذه المدينة الصغيرة، فخاف من هذه الإشارة الغريبة ،وقال للفتى: انطلق بسمكتك هذه واعلن في مملكتي انه منذ الان الجميع احرار وليس لاحد سلطان عليهم، ومنذ الان لا ضرائب ولا جزية وما يخرج من الارض لكم وما يخرج من البحر لكم، سنبدأ معا عصرا جديدا وليخرج كل المساجين وليعيش كل منكم كما يشاء وليفند ويزري الان امرا يارجاع أراضيك اليكم وكل ما سلب منكم.. لا تريد من احد اي شئ وليس لي عليكم سلطان.. فان الملك لله وحده لا شريك له.

مساحة للتلوين

