

فعاليات وعروض بحرية
مُبهره ضمن مبادرة شرطة
دبي «يزوا»



هاريسون فورد يعود
إلى التلفزيون من خلال
مسلسل الـ «الوسترن» 1923»



4 أعراض مصاحبة لالتهاب الحلق

ص 23 قد تعني وجود أمر «خطير»

إعصار يجول معبداً إلى معلم شهير

في تايوان... "نسخة" من برج مائل في إيطاليا بفضل جهود الطبيعة" أيضاً، إذ تسبب إعصار ضرب جزيرة تايوان الشرق آسيوية عام 2009، بميلان معبد تاييه زكسينغ بمقاطعة "تشياي" التايوانية متحولاً إلى وجهة جديدة للسياحة في البلاد. وتدخلت أيضاً العوامل المناخية في ميلان برج بيزا الذي يقع في ولاية توسكانا، فهذا البرج كان من المفترض أن يكون عمودياً، لكن هناك خلل جعل منه يميل، ويقال بأن سبب هذا الميلان هو رخاوة وهبوط في التربة المنيعة عليها. وكما يقال أن "رب ضارة نافعة"، فقد أنتج الإعصار في تايوان إحدى أكثر مناطق الجذب السياحي غرابة في العالم، وهو "معبد تاييه زكسينغ" المائل بنحو 45 درجة، في مقاطعة "تشياي" التايوانية. فقد بدلت الانهيارات الأرضية موقع المعبد، الذي انزلق بنحو 100 متر، لينجو هيكله الهندسي بأجوبة، إلا أنه استقر بشكل مائل. ويقع المعبد المشهور بألوانه المرصعة في قرية "تابي" التي ظلت حتى عام 2009 شبه نائية، ثم تحولت إلى موقع مشهور عالمياً بفضل السياح الذين يتوافدون لزيارته من أجل التقاط صور بجانبه ونشرها عبر حساباتهم على مواقع التواصل.

50 سيارة وشاحنة في حادث ضخم

أسفرت عاصفة ثلجية قوية في ولاية قووق حدث سير مروع في ولاية أوهايو الأمريكية، حيث ارتطمت 46 سيارة وشاحنة على الأقل ببعضها البعض، مما أسفر عن مقتل 3 أشخاص على الأقل. وأكدت دورية الطريق السريع بولاية أوهايو، أن 46 سيارة على الأقل اصطدمت ببعضها البعض في طريق "أوهايو تورنبايك"، بعد ظهر الجمعة. ونقلت شبكة "فوكس" الأمريكية عن السلطات، وقوع 3 وفيات في موقع الحادث، بالإضافة إلى العديد من الإصابات. وذكرت دورية الطريق السريع في أوهايو، إن عددا من المقاطعات المجاورة شاركت في عمليات الإنقاذ. وتم نقل الأشخاص الذين تعرضوا لحادث الضخم إلى منشأة محلية ليحفظوا بالتدفئة.



دراسة: الصيام المتقطع يمكن أن يؤدي للتعافي من داء السكري من النوع 2

يمكن أن يؤدي اتباع النظام الغذائي المعروف باسم الصيام المتقطع إلى تعافي المرضى من مرض السكري من النوع 2، وفقاً لدراسة جديدة نُشرت في دورية "Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism". قال بروفييسور دونغبو ليو، من جامعة هونان الصينية، في بيان صحفي: إن "مرض السكري من النوع الثاني ليس بالضرورة مرضاً دائماً يستمر مدى الحياة. وتُظهر نتائج الدراسة أن الصيام المتقطع، وتحديدًا العلاج الغذائي الصيني CMNT، يمكن أن يؤدي إلى التعافي من داء السكري من النوع 2".

وفقاً لما نشره موقع "Healthline"، أصبح الصيام المتقطع إستراتيجية جديدة بالاهتمام لفقدان الوزن في السنوات الأخيرة. يتضمن تناول الطعام خلال فترات زمنية محددة والصيام لعدد معين من الساعات كل يوم.

أسباب السكري من النوع 2 يؤثر مرض السكري من النوع 2 على مئات الملايين حول العالم ويحدث عندما يثني الجسم مقاومة للأنسولين، وهو هرمون ينتجه البنكرياس ويسمح للغلوكوز بدخول الخلايا واستخدامه للحصول على الطاقة. يصاب الأشخاص بداء السكري من النوع الثاني عادةً في وقت لاحق من الحياة، حول أو بعد سن 45 عاماً، ولكن أصبح يصيب الأطفال والمراهقين بشكل متزايد في الآونة الأخيرة.

يقول المركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها CDC إن عوامل الخطر الأخرى تشمل:

- زيادة الوزن
- سابقة الإصابة بسكري الحمل، والذي يحدث عند الحوامل اللواتي لم يسبق لهن أن أصبن بمرض السكري من قبل.
- ممارسة النشاط البدني لأقل من ثلاثة أيام في الأسبوع
- عوامل وراثية مثل أن يكون أحد الوالدين أو الأشقاء مصاباً بداء السكري من النوع 2.

وفقاً لما صدر عن CDC، تشمل بروتوكولات العلاج عادةً فحص نسبة السكر في الدم بشكل مستمر، ووضع خطة نظام غذائي ونشاط بدني، إلى جانب تقليل الإجهاد.

السكري من النوع 1 يختلف داء السكري من النوع 2 عن مرض السكري من النوع 1، حيث تشير دكتورة باربرا كيبير، نائبة رئيس طب الأسرة في "Northwell Health" في نيويورك، إلى أن مرض السكري من النوع 1 هو رد فعل مناعي ذاتي، ينشأ عادةً - ولكن ليس دائماً - في وقت مبكر من الطفولة والمراهقة ويحدث عندما ينتج الجسم القليل جداً من الأنسولين أو لا ينتج أي شيء على الإطلاق.

الصيام المتقطع أجرى الباحثون الصينيون الدراسة على مدى ثلاثة أشهر وشملت 36 مشاركاً، جميعهم يعانون من مرض السكري من النوع 2، ويمارسون نظام الصيام المتقطع. وكان بعض المشاركين يأخذ أدوية لخفض نسبة السكر في الدم والأنسولين.

تقول دكتورة كيبير إن خطة الدراسة تضمنت ما يلي:

- أيام صيام متناوبة مع تناول سعرات حرارية أقل من 500 للسيدات و600 بالنسبة للرجال
- خسبة أيام من أثمان الأكل المنتظمة مع يومين في الأسبوع من الصيام المتقطع والسرعات الحرارية المنخفضة.
- تناول الوجبات لفترة محدودة بين الساعة 10 صباحاً و5 مساءً.

ثبت أن اتباع نظام الصيام المتقطع والسرعات المنخفضة يؤدي إلى "تحفيز ما يعرف باسم الكيتوزية أثناء فترات الصيام، مما يجعل الجسم يستخدم تكسير الدهون الخاص به لدعم الوظائف العادية، وبالتالي يتسبب في فقدان الوزن".

نحو 90% من المشاركين تشير الأبحاث السابقة، مثل مراجعة علمية في عام 2020 بمصدر موثوق لنحو 41 مقالة، إلى أن الصيام المتقطع هو وسيلة لفقدان الوزن وتقليل السمنة. في الدراسة الجديدة، أشارت البيانات إلى أن ما يقرب من 90% من المشاركين خفضوا تناولهم للأدوية للسيطرة على مرض السكري، بما يشمل الأفراد الذين يتناولون عوامل خفض السكر في الدم والأنسولين.

أكثر من 6 سنوات وبلغ 55% من المشاركين، الذين كانوا يعانون من داء السكري لمدة 6 سنوات على الأقل، مرحلة التعافي من مرض السكري وتوقفوا عن تناول أدويتهم، واستمرت حالة التعافي لمدة سنة واحدة على الأقل.

يعتقد الباحثون أن نتائج الدراسة تتعارض مع فكرة أن الأشخاص لا يمكنهم التعافي من الداء إلا إذا أصيبوا بالمرض لفترة أقصر تقل عن ست سنوات، ويرون أن الصيام المتقطع يمكن أن يساعد المرضى على إنقاص الوزن وربما الشفاء من داء السكري من النوع الثاني نتيجة لذلك.

رئيس الثاني.. حاكم وسيم جدا

تمكن علماء من إعادة تصميم الوجه الوسيم لأشهر فرعون في مصر القديمة، رئيس الثاني، وذلك لأول مرة منذ 3200 عام، حسب ما ذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية. وقال المصدر إن علماء من مصر وإنجلترا تعاونوا لإعادة بناء ملامح وجه رئيس الثاني، باستخدام نموذج ثلاثي الأبعاد لجمجمته. وأضاف: "النتيجة هي أول عملية إعادة بناء علمية لوجه الفرعون - بناءً على فحص بالأشعة المقطعية لجمجمته الحقيقية". وذكرت سحر سليم من جامعة القاهرة، وهي مبتكرة النموذج ثلاثي الأبعاد للجمجمة، أن النتيجة كشفت عن حاكم "وسيم جدا" وتابعت: "مخيلتي لوجه رئيس الثاني تأثرت بوجه موميائه. أجد أن الوجه الذي أعيد بناؤه هو شخص مصري وسيم للغاية، له ملامح وجه مميزة". من جهتها، وصفت كارولين ويلكينسون، مديرة "فايس لاب" في جامعة ليبربول جون مورس: "أخذنا نموذج التصوير المقطعي للجمجمة، والذي بدوره أعطانا شكلها ثلاثي الأبعاد". وبرزت: "لم لدينا قاعدة بيانات لتسريح الوجه المصمم مسبقاً. لذلك نحن أساساً نبني الوجه، من سطح الجمجمة إلى سطح الوجه، من خلال بنية العضلات وطبقات الدهون ثم أخيراً طبقة الجلد".

الملك تشارلز يطرد الأمير أندرو من قصر باكنغهام

بعد أن أصبح ملكاً للمملكة المتحدة، اتخذ تشارلز قراراً بطرد أخيه الأمير أندرو من قصر باكنغهام، وذلك بعد أن بقي يستخدم مكتبه في القصر رغم تجريده من ألقابه الملكية منذ سنوات، على خلفية فضيحة تورط بها. ونشرت صحيفة "ذي صن" البريطانية تقريراً، نقلاً عن مصدر، أكد أنه "طلب من دوق يورك التوقف عن استخدام قصر باكنغهام كمساحة مكتبية، مما أدى فعلياً إلى قطع رابطة الأخيرة مع حياتها القديمة كعند عامل من العائلة المالكة". وأضاف المصدر: "أي وجود له في القصر رسمياً انتهى. لقد أوضح الملك ذلك، إنه ليس فرداً عاملاً، إنه بمفرده". وكجزء من قرار الملك تشارلز، لن يتمكن الأمير أندرو (62 عاماً)، من استخدام عنوان القصر لأي مراسلات مستقبلية، بالإضافة إلى أن الموظفين الذين عملوا لديه وتم الاحتفاظ بهم منذ تنحيه عن الخدمة العامة قبل 3 سنوات، قد يواجهون الطرد الآن. يأتي التقرير بعد إعلان تعيين الملكة كاميللا، بديلة لأندرو، كعقيد في حرس غرينادير، في تغيير في المناصب العسكرية الملكية العليا، ويشهد التغيير أيضاً ترقية أميرة ويلز، كيت ميدلتون، إلى دورها الأول في الجيش، حيث تتولى منصب عقيد الحرس الأيرلندي من زوجها الأمير وليام، الذي سيصبح عقيداً في الحرس الويلزي بدلاً من ذلك.

إنباء عن حذف تويتر ميزة تمنع الانتحار

ذكرت تقارير إخبارية أن موقع تويتر للتواصل الاجتماعي قرر حذف "ميزة" تساعد على منع الانتحار، بناءً على "أمر" من الملك الجديد، إيلون ماسك. وأوضح موقع "نيويورك بوست" أن الميزة المعروفة باسم #ThereIsHelp، كانت تظهر في الجزء العلوي خلال القيام بعمليات بحث معينة. وكانت الميزة تظهر خلال البحث في تويتر عن معلومات لمنظمات الدعم المتعلقة بالصحة العقلية وفيرس نقص المناعة البشرية واللقاحات والاستغلال الجنسي للأطفال وCOVID-19 والعنف القائم على النوع الاجتماعي والكوارث الطبيعية وحرية التعبير. وتوفر الميزة خطوطاً ساخنة للتواصل مع منظمات وهيئات توفر الدعم لمنع الانتحار وحرية التعبير. وقالت منظمة "Aids United" ومقرها واشنطن، والتي يتم الترويج لها في #ThereIsHelp، إن اختفاء الميزة كان "أمراً مفاجئاً". هذا ونفى ماسك هذه التقارير، حيث غرّد أمس الأول السبت على حسابه في تويتر، بالقول: "الخبر غير صحيح.. الميزة ما تزال موجودة.. من جهتها، أوضحت إيلان إروين، رئيسة قسم الثقة والأمان في تويتر: "لقد قمنا بإصلاح وتجديد الميزة.. وخلال قيامنا بذلك، تمت إزالة مؤقتاً.. والآن عاد".

خيبة أمل... بعد معرفة سبب تشكل غمازات الذقن

تعتبر الغمازات في الحدين أو الذقن من معايير الجمال لدى معظم الشعوب. وفي مقطع فيديو على تيك توك، سأل مستخدم وهو يشد وجهه لإظهار غمازات ذقنه "ما هذا؟". وجاء الرد على لسان هانك غرين الذي أوضح أن الغمازات ناتجة عن العضلات الذقنية. وتحدث غرين عن عمل عضلة الذقن، وقال: "كل عضلة في الجسم تقريباً ترتبط عظماً بالعظم آخر. وهناك عضلات أخرى، مثل العضلة العاصرة، تشد نفسها. والقلب نوع مختلف تماماً من العضلات تضغط نفسها بنفسها، لضخ الدم حولها". وتابع غرين "في وجوهنا عضلات لا تتصل بعظام أخرى. وباستخدام كل الحركات يمكن التحديق والتعبير عن المشاعر، نحن لا نشد العظام هنا. بل الجلد". وأوضح غرين أن العضلة الذقنية ترتبط من العظم بالجلد، فتتشكل الغمازات التي تصنعها على الجلد عند ضيقها. وعندما تنقلص، فإنها تنحسر وتتحرف على الجلد وتصنع الغمازات الصغيرة. ويبدأ أن الكثير من المعلقين انزعجوا من هذه المعلومات، وكتب أحدهم "شكراً. لا نتحدث عن هذا الأمر مرة أخرى". واشتكى آخر فقال: "هذا يجعلني أشعر بالغبثان". وأضاف ثالث "أنا مستاء للغاية لأنني أعرف الآن هذه المعلومات". وقال رابع: "أنا أسف لكنني أكره حقاً معرفة هذا وسيظل طردي لفترة طويلة". يذكر أن العضلات الذقنية Mentalis هي عضلات وجه مخروطية مزدوجة في الذقن، وتنتمي إلى عضلات القم الشدقية لتعبيرات الوجه.

النشاط القوي المتقطع يحمي من الوفاة المبكرة

كشفت دراسة جديدة أن ما بين 3 و4 دقائق من النشاط البدني القوي والقصير على مدار اليوم، يخفف خطر الوفاة المبكرة لدى الذين يؤدونه، مقارنة مع الذين لا يمارسون أي نشاط بدني. واعتمد البحث على بيانات أكثر من 25 ألفاً في دراسة عبر البنك الحيوي البريطاني، وبلغت نسبة النساء فيها 56%، ومتوسط العمر، 62 عاماً. وحلل باحثون من جامعة سيدني البيانات الصحية ونمط حياة للمشاركين على مدى 7 أعوام، طلب خلالها من المشاركين وضع أجهزة تتبع اللياقة البدنية. ورغم أن هذه المجموعة لم تبلغ عن أي تمارين منتظمة، إلا أن 89% من المشاركين فيها سجلوا ما يُعرف بالنشاط البدني القوي المتقطع، الذي يستمر عادةً دقيقة أو أقل، ويتضمن المشي المتعجل، أو المشي صعوداً، أو الركض للحاق بقطار. وسجل المشاركون في المتوسط 8 دقائق قصيرة من النشاط كل يوم، بإجمالي أقل من 4 دقائق.



باكستان تلغي عقوبة الشروع في الانتحار

أعلن الرئيس الباكستاني تعليق قسماً من القانون الجنائي للبلاد لإلغاء تشريع من الحقبة الاستعمارية ضد الانتحار. جاء هذا التطور في شكل تعديل وقع عليه، مساء الجمعة، الرئيس عارف علوي وأعلنه مكتبه على تويتر. كان مجلس الشيوخ بالبرلمان قد وافق قبل ثلاثة أشهر على التعديل، الذي قدمه حزب الشعب الباكستاني العلماني. بموجب التشريع السابق - وهو من بقايا الحقبة الاستعمارية قبل تقسيم شبه القارة الهندية عام 1947 إلى دولتي الهند وباكستان - كان يعاقب على محاولة الانتحار بالسجن لمدة تصل إلى عام واحد، أو دفع غرامة، أو كلتا العقوبتين في باكستان. ورحب سلمان صويغ، وهو مساعد مقرب من رئيس الوزراء الباكستاني شهباز شريف، بالتعديل وقال إنه يجب مساعدة وانقاذ كل شخص في محنة، خاصة ذلك الذي يقدم على الانتحار.



في إطار حرصها على تعزيز شراكاتها الاستراتيجية وتنمية الكوادر البشرية

غرفة الشارقة تختتم برنامج «الفاحص المروري» بمشاركة عدد من منتسبي شرطة الشارقة

المتدربين والعمل على رفع مستوى كفاءتهم، بما يعزز من قدراتهم على استخدام أحدث التقنيات والأجهزة وتطبيق أفضل الممارسات العالمية المتبعة في مجال فحص المركبات، مؤكداً حرص مركز الشارقة للتدريب والتطوير على مواصلة جهوده نحو إطلاق برامج متخصصة ودورات مبتكرة سواء لموظفي الغرفة وأجهزتها التابعة أو لشركائها من القطاعين العام والخاص، منوهاً إلى سعي المركز وفق استراتيجية عمل واضحة لتعزيز التعاون مع أفضل الجهات الأكاديمية والتدريبية داخل الدولة وخارجها بما يحقق الأهداف الاستراتيجية للمركز وانعكاس ذلك على جهود الغرفة تجاه خدمة شركائها من ممثلي القطاع العام والخاص والمجتمع عامة.

تدريبية تتناسب مع طبيعة المؤسسات في مختلف القطاعات وتلبي احتياجات سوق العمل وتسهم في تعزيز الشراكة بين الغرفة وشركائها من القطاعين العام والخاص، مشيرة إلى أن البرنامج جاء في إطار سعي الغرفة المتواصل نحو التميز في خدمة المجتمع وتعزيز التعاون مع كافة الجهات المعنية، ونشر ثقافة الجودة المؤسسية، وتطبيق أفضل الممارسات العلمية والعملية في تنمية الكوادر البشرية.

من جانبه أكد عبد العزيز السويدي على أهمية برنامج «الفاحص المروري» بما تضمنه من معلومات وإرشادات ومحاضرات أكاديمية وورش تدريبية ميدانية تم إعدادها من قبل نخبة من الخبراء والمختصين لتلبية احتياجات

وأمل عبد الله آل علي مدير مركز الشارقة للتدريب والتطوير، وشهادات استكمال دورات البرنامج للمشاركين من منتسبي شرطة الشارقة والذين أشادوا بالبرنامج التدريبي وأهمية المحاور التي تناولها من حيث الارتقاء بأدائهم وأعمالهم، مثنين جهود الغرفة والمركز في توفير العديد من الدورات وورش العمل بكافة المجالات التي من شأنها أن تساهم في تعزيز مهارات وكفاءة الموظفين. وأشارت مريم سيف الشامسي إلى أن البرنامج التدريبي يعكس جهود غرفة تجارة وصناعة الشارقة الرائدة في الإسهام بتنمية وتطوير الموارد البشرية لدى المؤسسات والهيئات الحكومية والقطاع الخاص، من خلال مركز الشارقة للتدريب والتطوير عبر وضع برامج ودورات

من منتسبي شرطة الشارقة، وجاء بالشراكة مع وكالة الطابير للسيارات، مجموعة من المحاضرات المباشرة والورش الميدانية التي استهدفت تنمية قدرات المشاركين في مجال السلامة المهنية، وآلية التعرف على الحوادث وطبيعتها، ومعرفة طرق فحص وتسجيل المركبات والآليات الثقيلة، وكيفية تصدير جميع أنواع المركبات، والآليات والتقنيات الحديثة المتبعة في مجال صيانة واصلاح أضرار المركبات. وفي ختام البرنامج قدمت مريم سيف الشامسي مساعد مدير عام غرفة الشارقة لقطاع الخدمات المساندة، يرافقتها محمد شمس الدين مدير الهياكل في شركة الطابير للسيارات، وبحضور عبد العزيز السويدي مدير إدارة الموارد البشرية في الغرفة

•• الشارقة-الفجر

اختتمت غرفة تجارة وصناعة الشارقة ممثلة بمركز الشارقة للتدريب والتطوير، البرنامج التدريبي «الفاحص المروري» الذي قدمته بالتنسيق مع القيادة العامة لشرطة الشارقة على مدار خمسة أيام، وذلك في إطار حرص الغرفة على توسيع شراكاتها الاستراتيجية واستثمار إمكانيات المركز وخبراته بالشكل الأمثل لتدريب وتأهيل الكوادر العاملة في الأجهزة والدوائر الحكومية والخاصة، بهدف تنمية قدرات الموظفين في مختلف المجالات وترسيخ ثقافة الابتكار والإبداع في بيئات العمل. وتضمن البرنامج الذي شارك به عدد



شملت مسيرات باليخوت والقوارب وتدريبات على إجراءات السلامة

فعاليات وعروض بحرية مبهرة ضمن مبادرة شرطة دبي «يزوا»

بأهمية توحيد الجهود المشتركة بين الشرطة وأفراد المجتمع لتعزيز أمن وسلامة المجتمعات في مختلف القطاعات، داعياً كل من يجد في نفسه القدرة على المشاركة للانضمام والتسجيل في منصة شرطة دبي للتطوع على الموقع الإلكتروني لشرطة دبي، والتسجيل المبادرة. وأشار إلى أن عدد المتطوعين بلغ 155 متطوعاً، إلى جانب أكثر من 400 فرد من المجتمع ممن توافدوا لحضور الفعاليات والاستمتاع بالعروض، ومشاركة مميزة من 49 من العناصر النسائية، موضحاً بأن الفعاليات البحرية تضمنت عروضاً للفرفة الموسيقية التابعة لأكاديمية شرطة دبي، وعرضاً للدوريات الأمنية السياحية، ومسيرة بحرية بالقوارب واليخوت، وعرضاً للمعدات والنيات الشرطة، وتدريبات للمتطوعين على إجراءات ومعدات الأمن والسلامة البحرية، وعروض وخدمات للمتطوعين، مرسماً حر ومسابقات ترفيهية ورياضية قدمتها الروح الإيجابية، وتكريم لشركاء المتعاونين.



وتوجه مدير مركز شرطة دبي، بالشكر إلى كافة الشركاء والمتعاونين مع مبادرة «يزوا» وفي مقدمتهم، والقيادة العامة للدفاع المدني، و«سكاى دايف»، وجمعية الإمارات للتطوع، وفريق الشموخ التطوعي، وفريق دبي للغوص التطوعي، ومركز برمودا للغوص، ومركز ماجلان للغوص، ونادي دبي الدولي للرياضات البحرية، ونادي اليخوت، وشركة شارك الدراجات المائية، وعيادات ومراكز طبية.

والتي فتحت باب التطوع أمام الغواصين من الهواة والمحترفين، بالتعاون مع شرطة دبي في المهام البحرية المختلفة، وذلك عبر قاعدة بيانات يُسجل فيها الراغبين بالتطوع مع شرطة دبي كافة بياناتهم، للاستعانة بهم في بعض المهام، وذلك عبر رابط في منصة شرطة دبي للتطوع. من جانبه، أكد العميد علي خلفان المنصوري، أن مبادرة «الروح الإيجابية»، حريصة على دعم كافة المبادرات والأنشطة والفعاليات بمختلف التخصصات، لاسيما التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بأفراد المجتمع، نظراً لدمعها المشترك في ترسيخ أهداف مبادرة الروح الرامية لتعزيز الانسجام



إلى تعزيز أمن وسلامة الموانئ البحرية المحلية والنوادي البحرية، ومبادرة «سردال»، وهو اسم محلي من موسوعة الإمارات البحرية، ويطلق على قائد سفن الغوص، ويعد القائد الأعلى والنوخذة العام لجميع أسطول سفن الغوص، وهو الذي يعلن بداية الرحلة إلى «مغاصات» اللؤلؤ، ومن ثم الإعلان عن نهايتها، وتهدف مبادرة «سردال»، إلى رصد ومكافحة الظواهر السلبية والمخالفات الأمنية البحرية بالتعاون مع الجمهور، عبر الاتصال بالرقم (901) للحالات غير الطارئة، والرقم (999) للحالات الطارئة، وأخيراً مبادرة «الإسناد البحري»،

البحرية الأمنية، والهادفة إلى تعزيز أمن الموانئ الساحلية والمحلية والنوادي البحرية في إمارة دبي، والتصدي لمختلف الظواهر السلبية، بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين، إلى جانب أفراد المجتمع من المتطوعين ليكونوا جزءاً في تأمين مجتمعهم والحفاظ على سلامته. وأوضح أن مبادرة «يزوا»، انطلقت دعماً للتوجه الاستراتيجي لشرطة دبي «مدينة آمنة»، عبر تعزيز الخدمات التي تقدمها شرطة دبي في كافة القطاعات، وفي مقدمتها القطاع البحري، بوصفه قطاع حيوي مهم في الدولة، وذلك من خلال 3 مبادرات داعمة، وهي «مراقف آمنة»، الهادفة

•• دبي-الفجر

في إطار جهودها الرامية لتعزيز أمن الموانئ الساحلية والمحلية والنوادي البحرية في إمارة دبي، نظمت القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة بمركز شرطة الموانئ، وبالتعاون مع مبادرة «الروح الإيجابية»، فعاليات وأنشطة بحرية في «سكاى دايف»، استكمالاً للمبادرة البحرية الأمنية «يزوا»، والتي أطلقتها مؤخراً بالتعاون مع الشركاء الاستراتيجيين، بهدف إشراك المجتمع من المتطوعين ليكونوا جزءاً في تأمين مجتمعهم والحفاظ على سلامته. شهد الفعاليات العميد أحمد عبيد المهيري، مدير الإدارة العامة لأمن المطارات بالوكالة بشرطة دبي، والعميد علي خلفان المنصوري، مدير الإدارة العامة لإسعاف المجتمع بالوكالة، رئيس مبادرة «الروح الإيجابية»، والعقيد دكتور حسن سهيل السويدي، مدير مركز شرطة الموانئ، والمقدم علي النقيب، رئيس قسم الإنقاذ البحري، وعدد من الضباط والأفراد، وممثلين عن الشركاء الاستراتيجيين، والمتطوعين من الغواصين الهواة والمحترفين، ومتعاونين من النوادي البحرية، وعدد كبير من الجماهير التي توافدت للاستمتاع بالأنشطة والفعاليات البحرية.

وأكد العقيد دكتور حسن سهيل السويدي، أن الفعاليات والأنشطة البحرية المقامة في «سكاى دايف»، تأتي عملاً بمبادرة «يزوا»،



منوعات الفكر

23

يصاب الكثير منا بنزلة برد أو ما يسمى الإنفلونزا، بشكل متزايد خلال أشهر الشتاء الباردة، وأكثر الأعراض شيوعاً لهذه الحالات الصحية الموسمية، التهاب الحلق.

وفي معظم الأحيان، يحدث التهاب الحلق بسبب فيروسات مثل نزلات البرد أو استنشاق الدخان.

ولكن في حالات أخرى، يمكن أن يكون التهاب الحلق علامة على شيء أكثر خطراً، خاصة إذا كان مصحوباً بأحد الأعراض التالية:



يحدث بسبب فيروسات مثل نزلات البرد أو استنشاق الدخان

4 أعراض مصاحبة لالتهاب الحلق قد تعني وجود أمر «خطير»



1. إذا كان هناك طغح جلدي
قالت الدكتورة غابرييلا بيتشاردو من Resilient Health في أوستن بالولايات المتحدة، إنه إذا أصبت بطغح جلدي أثناء إصابتك بالتهاب الحلق، فقد يكون ذلك علامة على وجود عدوى أكثر خطورة.
وفي مقال نشره موقع Web MD، كشفت الطبيبة إن الطغح الجلدي على الرقبة والصدر، الذي ينتشر إلى بقية الجسم، يمكن أن يكون علامة على مجموعة من الالتهابات البكتيرية تسمى عدوى المكورات العنقودية.
وشرحت: "التهاب اللوزتين البكتيري أقل هذه الأعراض خطورة، ولكنه يشمل أيضاً أنواعاً أكثر خطورة، مثل الحمى القرمزية، وتجرح الدم (بكتيريا في الدم)، ومتلازمة الصدمة السامة. وجميعها بحاجة إلى أن يعالجها الطبيب - عادة بالمضادات الحيوية في أسرع وقت ممكن".
ويجدر الأخذ في الاعتبار أن الالتهابات الفيروسية، مثل التهاب اللوزتين الفيروسي، لن تزول بالمضادات الحيوية.

2. إذا كان يسؤلم كثيراً عند ما
يتسبب الزكام في التهاب الحلق، فقد يكون مؤلماً للغاية، لكنه عادة ما يختفي من تلقاء نفسه في غضون أيام قليلة.
ومع ذلك، فإن الالتهابات البكتيرية، مثل التهاب اللوزتين الجرثومي، تميل إلى التسبب في ألم أكثر حدة لا يتحسن.
ووفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، يمكن أن يسبب التهاب
3. إذا كان لديك حمى
يمكن أن تسبب نزلات البرد الحمى، لكنها عادة ما تكون خفيفة. ومع ذلك، إذا كان لديك التهاب في الحلق وحمى تزيد عن 38 درجة مئوية، فمن المرجح أن تكون عدوى في الحلق مثل التهاب اللوزتين أكثر من نزلة برد بسيطة.

4. إذا استمر العارض طويلاً
أوضحت الدكتورة غابرييلا: "إذا استمر العارض أكثر من أسبوع أو ازداد سوءاً، استشر طبيبك، حتى إذا كان اختبار التهاب اللوزتين لديك سلبياً". ويوضح موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية الإلكتروني أنه إذا كنت تعاني من التهاب الحلق الذي لا يختفي، فقد يكون هذا أيضاً علامة على الحمى الغدية.
وتؤثر الحمى الغدية في الغالب على المراهقين والشباب. وتحسن الحالة دون علاج، لكنها قد تجعلك تشعر بالمرض الشديد وتستمر لأسابيع. وتحسن ويحسن معظم الناس دون مشاكل. لكن في بعض الأحيان قد تؤدي الحمى الغدية إلى مشاكل أخرى مثل:
- التهاب الكبد الخفيف، الذي يسبب اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان)
- مستويات منخفضة من خلايا الدم تسمى الصفائح الدموية (قلة الصفائح)
- الحالات العصبية، مثل متلازمة غيلان باريه (اضطراب نادر يهاجم فيه الجهاز المناعي للجسم الأعصاب) أو شلل بيل (ضعف مفاجئ أو شلل في العضلات على جانب واحد من الوجه)

3. إذا كان يسؤلم كثيراً عند ما
يتسبب الزكام في التهاب الحلق، فقد يكون مؤلماً للغاية، لكنه عادة ما يختفي من تلقاء نفسه في غضون أيام قليلة.
ومع ذلك، فإن الالتهابات البكتيرية، مثل التهاب اللوزتين الجرثومي، تميل إلى التسبب في ألم أكثر حدة لا يتحسن.
ووفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS)، يمكن أن يسبب التهاب
3. إذا كان لديك حمى
يمكن أن تسبب نزلات البرد الحمى، لكنها عادة ما تكون خفيفة. ومع ذلك، إذا كان لديك التهاب في الحلق وحمى تزيد عن 38 درجة مئوية، فمن المرجح أن تكون عدوى في الحلق مثل التهاب اللوزتين أكثر من نزلة برد بسيطة.

4. إذا استمر العارض طويلاً
أوضحت الدكتورة غابرييلا: "إذا استمر العارض أكثر من أسبوع أو ازداد سوءاً، استشر طبيبك، حتى إذا كان اختبار التهاب اللوزتين لديك سلبياً". ويوضح موقع هيئة الخدمات الصحية الوطنية الإلكتروني أنه إذا كنت تعاني من التهاب الحلق الذي لا يختفي، فقد يكون هذا أيضاً علامة على الحمى الغدية.
وتؤثر الحمى الغدية في الغالب على المراهقين والشباب. وتحسن الحالة دون علاج، لكنها قد تجعلك تشعر بالمرض الشديد وتستمر لأسابيع. وتحسن ويحسن معظم الناس دون مشاكل. لكن في بعض الأحيان قد تؤدي الحمى الغدية إلى مشاكل أخرى مثل:
- التهاب الكبد الخفيف، الذي يسبب اصفرار الجلد وبياض العينين (اليرقان)
- مستويات منخفضة من خلايا الدم تسمى الصفائح الدموية (قلة الصفائح)
- الحالات العصبية، مثل متلازمة غيلان باريه (اضطراب نادر يهاجم فيه الجهاز المناعي للجسم الأعصاب) أو شلل بيل (ضعف مفاجئ أو شلل في العضلات على جانب واحد من الوجه)

العلماء قد يتمكنون من اكتشاف حالة توترك من خلال شعرك!

قد يكون العلماء الآن قادرين على اكتشاف مقدار الضغط الذي تتعرض له حقاً من خلال فحص الشعر. ووجد الباحثون أن بإمكانهم الكشف بدقة عن مستويات الكورتيزول - هرمون التوتر الرئيسي في الجسم - في شعرك. وحتى الآن، لم يتمكن العلماء إلا من اكتشاف هرمون التوتر في الدم أو البول أو اللعاب.



وقال الفريق إن النتائج تشير إلى أن قياس الهرمون في الشعر يمكن أن يكون وسيلة جيدة لتحديد الإجهاد المزمن.
ويمكن أن تسبب هذه الحالة، بمرور الوقت، القلق والأرق وارتفاع ضغط الدم وحتى ضعف جهاز المناعة.
وحللت الدراسة، التي نُشرت في PLOS Global Public Health، عينات شعر من 881 امرأة في المكسيك و398 امرأة في أيسلندا.
وأخذ الباحثون الشعر من الجذر وحللوا الجزء السدي
يبلغ طوله 3 سم الأقرب إلى فروة الرأس. وينمو الشعر 1 سم في الشهر، لذلك كانت المنطقة تمثل الأشهر الثلاثة الماضية.
ثم تم إعطاء ذات النساء استبياناً مكوناً من 10 عناصر، يسألن عن مدى شعورهن بالتوتر.
وأجبن على مقياس من خمس نقاط وقام الباحثون بتقسيم
المستجيبات إلى خمس مجموعات بناء على إجمالي درجاتهن، ما يشير إلى مدى إجهادهن.
وأظهرت النتائج أن النساء اللواتي سجلن في الخمس الأعلى من حيث مستويات التوتر، لديهن مستويات الكورتيزول أعلى بنسبة 24.3% من تلك الموجودة في الخمس الأدنى.
وقالت معدة الدراسة الدكتورة ربيكا لينش، من جامعة ريكيافيك، إن الدراسة تشير إلى أن قياس الكورتيزول في الشعر يمكن أن يبشر بالخير في تشخيص الإجهاد المزمن.
وكتب الباحثون: "تم العثور على ارتباط بين الإجهاد الملحوظ وتركيز الكورتيزول في الشعر في عينة من النساء من خلفيات جغرافية وثقافية متنوعة. وهو يدعم الفرضية القائلة بأن تركيز الكورتيزول في الشعر، علامة حيوية قابلة للتطبيق في دراسات الإجهاد النفسي المزمن".
ويعتبر الكورتيزول نظام إنذار مدمج في الطبيعة. وعلى الرغم من أن الإجهاد ليس السبب الوحيد لإنتاجه، فقد أطلق عليه اسم "هرمون التوتر" لأنه يتم إطلاقه عندما يكون الجسم في وضع "القتال أو الهروب".
وعادة، ينتج الجسم مستويات أعلى في الصباح وأقل في الليل.

منوعات الفكر

25

يُعرف مرض السكري أثناء الحمل بسكري الحمل. وبمجرد حدوث ارتفاع في نسبة السكر في الدم في الأوعية الدموية، تزداد احتمالية الإصابة به مرة أخرى. في الواقع، يمكن أن يزيد سكري الحمل من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.



5 نصائح يقدمها الخبراء لخفض خطر الإصابة بمرض السكري بعد الحمل



ومع ذلك، يمكن أن تسبب الحالة مخاطر للأم والطفل أثناء الحمل، وتشمل الأمثلة على المخاطر التي ينطوي عليها الأمر الولادة المبكرة وتسمم الحمل وزيادة الحاجة إلى الولادة القيصرية. وأشارت الهيئة: "إذا كنت تعاني من سكري الحمل، فيمكن تقليل فرص حدوث مشكلات في الحمل عن طريق التحكم في مستويات السكر في الدم. ويجب إجراء فحص دم للتحقق من مرض السكري بعد ستة إلى 13 أسبوعاً من الولادة، ومرة واحدة كل عام بعد ذلك في حال كانت النتيجة طبيعية".

بمرض السكري من النوع الثاني إذا كنت مصابة بسكري الحمل في:
- مراقبة مستويات السكر في الدم
- الأكل الصحي
- النشاط
- الرضاعة الطبيعية
- مراقبة الوزن
وأوضحت هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) أن سكري الحمل يختفي عادة بعد الولادة.



دراسة: مكان العيش قد يقلل من فرص الحمل

الحمل هناك، وقالت الكاتبة الرئيسية ماري ويليس، وهي باحثة ما بعد الدكتوراه في كلية الصحة العامة والعلوم الإنسانية بجامعة ولاية أوهايو: "هناك العشرات من الدراسات التي تبحث في كيفية ارتباط بيئة الحي بالنتائج السلبية للولادة، ولكن فترة ما قبل الحمل غير مدروسة بشكل كبير من وجهة نظر هيكلية". وأضافت ويليس أن النتائج قد تساعد في تقليل أو منع العمق بشكل عام، خاصة لأن علاجات الخصوبة مكلفة وعادة ما تكون متاحة فقط للعائلات ذات الموارد الكبيرة.

الأكثر استقراراً. 21 و45 عاماً كن يحاولن الحمل دون علاج الخصوبة، وكان معظم هؤلاء المشاركين من البيض، وحاصلين على شهادات جامعية، وراتب سنوي يزيد عن 50 ألف دولار أمريكي. وعندما أخذ الباحثون الموقع في الاعتبار، وجدوا أن أولئك اللاتي يعشن في المناطق الفقيرة لديهن فرصة أقل بنسبة 19 إلى 21% في إنجاب طفل مقارنة بأولئك اللاتي يعشن في المناطق المتوسطة أو الغنية. وشهدت الأحياء الأكثر حرماناً انخفاضاً بنسبة 23-25% في الخصوبة مقارنة بالذين يعيشون في المناطق

سكري الحمل. والنساء المصابات بسكري الحمل معرضات أكثر من سبعة أضعاف للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني مقارنة بالنساء اللواتي لم يعانين من هذه الحالة". ويتم تشجيع الأمهات المصابات بسكري الحمل على إجراء اختبارات دم منتظمة لمرض السكري من النوع الثاني بعد الولادة، والتي يمكن أن تكون سنوياً أو كل بضع سنوات. كما يوصي الخبراء بـ "تناول الطعام الصحي"، والذي يتضمن تناول: الخضار، والفواكه، والحبوب الكاملة، والأسماك، والأطعمة الغنية بالألياف. وشاركت إحدى الدراسات بين أكثر من 4400 امرأة، جميعهن مصابات بسكري الحمل في الماضي، وعاداتهن الغذائية. وكانت النساء اللواتي لديهن أنماط أكل صحية أقل خطراً للإصابة بالسكري من النوع الثاني بنسبة تصل إلى 57% مقارنة بالنساء اللاتي لديهن أقل جودة في النظام الغذائي. ويوصي معهد أبحاث القلب (HRI) أيضاً النساء بـ "النشاط قدر الإمكان"، حيث انخفض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 45% من خلال ممارسة 150 دقيقة من التمارين متوسطة الشدة أسبوعياً.

وأوضح معهد الموارد البشرية أن هذا قد يعني المشي لمدة 30 دقيقة يومياً خلال خمسة أيام في الأسبوع، أو تراكم 75 دقيقة من "النشاط البدني القوي في الأسبوع". ويمكن القيام بهذا الأخير عن طريق: السباحة أو الجري أو لعب التنس أو ركوب الدراجات أو ممارسة التمارين الرياضية.

ويعد تدريب القوة مهماً أيضاً، حيث أن النساء اللواتي يمارسن تمارين المقاومة أو الأوزان كان لديهن معدل أقل بنسبة 30% من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني مقارنة بالنساء اللاتي لم يمتن بأي نوع من تمارين القوة.

ويقترح المعهد أيضاً الرضاعة الطبيعية "لأطول فترة ممكنة"، لأن الرضاعة الطبيعية لأكثر من ثلاثة أشهر تقلل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري بنحو 46%.

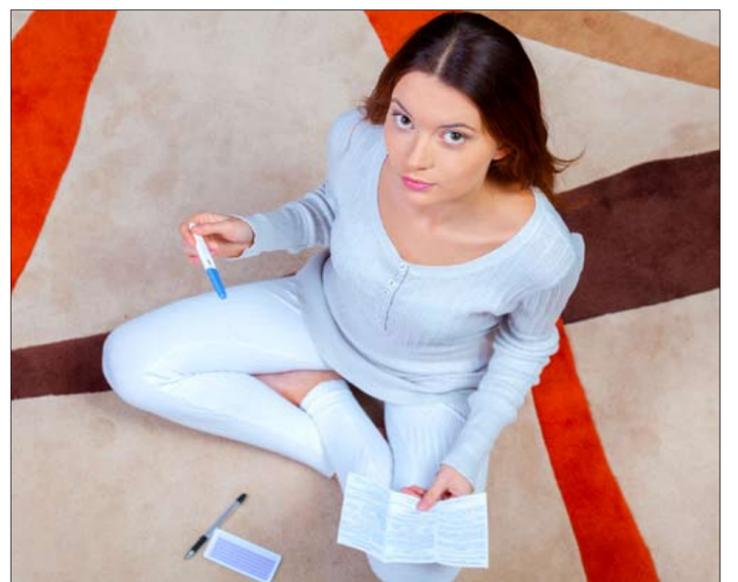
وذكر معهد الموارد البشرية أنه "يعتقد أن الرضاعة الطبيعية تؤدي إلى تحسين التمثيل الغذائي للجلوكوز والدهون". وعلاوة على ذلك، من المفيد "مراقبة الوزن"، لأن زيادة الوزن عامل خطر معروف لمرض السكري من النوع الثاني.

وأظهرت دراسة بحثية شملت 1695 امرأة مصابات بسكري الحمل، تمت متابعتها ما بين ثماني إلى 18 عاماً بعد التشخيص، أنه مقابل كل 5 كغ من الوزن المكتسب، فإن خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني يزداد بنسبة 27%.

وباختصار، تتمثل النصائح الخمس لتقليل خطر الإصابة

من ارتفاع نسبة السكر في الدم أثناء الحمل. وحذر الخبراء من أن "خطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري يزداد بشكل ملحوظ في السنوات الخمس الأولى بعد

وشارك الخبراء في معهد أبحاث القلب (HRI) خمس نصائح للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني في وقت لاحق من الحياة إذا عانيت





منوعات الفجر 26

ليلي والأشرار.. تزيين الحكايات القديمة بروح العصر وتؤكد على أهمية القراءة وبناء الوعي

مسرح الطفل، في رؤية بصرية سعى من خلالها إلى إيصال رسائل عدة للطفل، من خلال أداء الممثلين. وعبر توظيف الإضاءة التي صممها خالد بشير، والموسيقى التي لحنها ميرزا المازمي، والديكور الذي صممه صابر رجب، والأزياء والماكياج لميلانا رسول، في خلق فضاء مسرحي كانت السينوغرافيا بطله فيه، ولم تقدم تكويناً جمالياً فحسب، بل وظفت من أجل التأكيد على فكرة ومقولة النص، وتقديم عرض مسرحي تضاعف معه جمهور الأطفال، واستمتعوا به وتعلموا منه.

الطنحاني، العديد من الرسائل التربوية والأخلاقية التي استقبلها جمهور الأطفال، أهمها الحث على القراءة والتمسك بالكتب، والتأكيد على أن التكنولوجيا لا يمكنها أن تلغي أهمية وجود الكتب في العالم، بالإضافة إلى أن الاستخدام المفرط لواقع التواصل الاجتماعي والهواتف النقالة، يشكل خطراً على الذاكرة، وأثره سيء على الفرد وعلى المجتمع، كذلك أكد العرض على أهمية تحديث الحكايات، وإعادة كتابتها بما يتناسب وأطفال هذا العصر. كما تمكن المخرج من الاشتغال على نص مسرحي ابتعد عن السائد في

مرة أخرى، حتى نهاية الحكاية، بإعادة الأشرار إلى قصصهم بوضعها القديم الطبيعي، بعد أن تقرأ الجدة القصة الحقيقية لكل شخصية منهم، رغم محاولات الأشرار الكثيرة والمتعددة في الهروب من مصيرهم القديم المحتوم، لتكتشف في النهاية على أن القصص الثلاث ما هي إلا حكاية من حكايات الجدة، وكل ما حدث على الخشبية هو عبارة عن قصة من قصصها التي تقرأها للأطفال كل يوم. تضمن العرض الذي أدى أدوار البطولة فيه كل من: نيفين ماضي، وخالد البناي، وراشد النقيب، وعلي أحمد، وملاك، وخالد الحمادي، وناصر

بإثبات أنهم شخصية شريرة وليست طيبة، في محاولة منه للانضمام إلى شلة الأشرار. تبدأ ليلي والمسؤول رحلة البحث عن جدتها، وعن الكيفية التي تمكنهما من إعادة الأشرار إلى القصص التي خرجوا منها، فيجدون الحل في المكتبة، وبينما هم في طريقهم إلى المكتبة، يكون الأشرار قد سبقوهم وأخفوا الكتب التي تتحدث عنهم كي لا يتمكن أحد من إعادتهم إليها بخصائصهم القديمة الشريرة. لكن إصرار ليلي والمسؤول وحبهما للمدينة، ووفاء من ليلي لجدتها، يصطنعان عدة حيل للإيقاع بالأشرار وتخليص الجدة من قبضتهم والفوز بالكتاب

وهم "ليلي والذئب"، "شرشليل والسناقر"، و"جحا وحماره"، ويسبب الهاتف النقال وانشغال الجدة به طوال اليوم، تنسى الجدة تفاصيل الحكايات، وتخلط بين الثلاثة، في استغراب واضح من مسؤول القناة وليلي الحفيدة العاشقة للقصص، لتظهر الشخصيات الشريرة الثلاثة "الذئب"، "شرشليل"، "جحا"، وتقوم بإخفاء قصصها القديمة مطالبين الجدة بعد أن قاموا بأخذها معهم إلى الغاية، بكتابة قصص جديدة عنهم لا يكونون فيها أشراراً، لكي يوقعوا بضحاياهم، وسيطروا على المدينة، بما فيهم شخصية "جحا"، التي يسعى طوال العرض

•• جمعية المسرحيين-الفجر:

وسط حضور جماهيري جيد، شهد اليوم الثالث من أيام مهرجان إمارات مسرح الطفل في دورته السادسة عشرة، عرض مسرحية "ليلي والأشرار" من تأليف الكاتب أحمد الماجد، وإخراج الفنان صابر رجب، وإنتاج مسرح خورفكان للفنون. تدور حكاية العرض حول شخصيتي ليلي وجدتها، الجدة التي تقرأ قصصاً للأطفال كل يوم في قناة تلفزيونية تبث في المدينة. تهم الجدة بقراءة القصص التي أعدتها للأطفال



المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة يشارك في مؤتمر جامعة الدول العربية في السياسات والتخطيط اللغوي

العربية الخليجية، وبلغ عدد الإصدارات 43 إصدار، وإعداد 25 حقبة تدريبية، نفذ 51 برنامجاً تدريبياً لندوي الاختصاص الناطقين باللغة العربية و20 برنامجاً تدريبياً للناطقين بغيرها، احتفل المركز باليوم العالمي للغة العربية سنوياً منذ بدء انطلاق اليوم العالمي من 18 ديسمبر 2012م وحتى الآن. وقد تم الإعلان الإصدارات الحديثة للمركز في مجال إطار مبادرات المركز لتطوير سياسات تعليم اللغة العربية وتعلمها، حيث كانت أهم إصدارات المركز من الدراسات خلال هذا العام 2022م؛ إطار عام مرجعي عام لتوظيف التقنية في تعليم اللغة العربية وتعلمها، ودراسة حول تنمية مهارات القراءة الإلكترونية لطلاب المرحلة الثانوية، وإطار عام مرجعي لمعايير مناهج تعليم اللغة العربية وتعلمها للناطقين بغيرها (تأليف - تدريب).

ومنهجيتها وإجراءاتها ونتائجها، وما يرتبط بذلك من دراسات سابقة، وتحكيم الدراسة بمعرفة المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة، ثم أخذ التغذية الراجعة من خلال تقارير المحكمين وتعديليها النهائي وتسلمها للمركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة. وعن إنجازات المركز استعرضت الورقة مجموعة من البيانات والإحصائيات تتلخص فيما يلي: ومن الجدير بالذكر وبمناسبة مرور عشرة أعوام على بدء عمل المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة في مجال تطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها، حيث تمثلت مسيرة إنجازاته في: نفذ 39 برنامجاً من الدراسات والبحوث وغيرها، نظم 7 مؤتمرات وشارك في 32 مؤتمراً دولياً، نظم 35 ندوة وملتقى ومحاضرات وشارك في 41، نظم 5 أسبقيات شعرية، وندف 4 دورات لمناهج اللغة

والشارح وآلية بناءها، وكذلك منهجية تنفيذها والتي تتلخص في دراسة أفضل الممارسات الدولية في مجال موضوع الدراسة والبحث، والاطلاع على دراسات وبرامج مكتب التربية العربي لدول الخليج في مجال موضوع الدراسة أو البحث، ورصد أبرز البرامج القائمة في الدول الأعضاء وتحليل الوثائق الخاصة بمجال موضوع الدراسة أو البحث في الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج وبعض الدول العربية، ودراسة خطط وزارات التربية والتعليم في الدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج، ومراجعة الدراسات والبحوث العلمية العربية والأجنبية، وما أسفرت عنه نتائجها، والتطورات العلمية في مجال تعليم اللغات، وإعداد وتطبيق استبانات لاستطلاع آراء الخبراء، وتحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها، والدول الأعضاء بمكتب التربية العربي لدول الخليج، وكتابة التقرير النهائي للدراسة، وكتابة الدراسة

التقنية، والالتزام بمعايير الجودة العالمية، من خلال تطوير مناهج اللغة العربية واستراتيجيات تدريسيها، وتوفير بيئة تعليمية عربية متميزة، وتقديم الاستشارات للدول الأعضاء لتطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها، وإعداد وتأهيل وتدريب العناصر البشرية للعمل على تطوير اللغة العربية في مجال التعليم بالدول الأعضاء، وإعداد المصادر العلمية لخدمة اللغة العربية في المجال التربوي، وتطوير برامج للقياس والتقييم، وجودة عالية في مجال تعليم اللغة العربية وتعلمها، والتنسيق بين الدول الأعضاء في رسم سياسات تعليم اللغة العربية وتعلمها، والتعاون مع أجهزة المكتب الأخرى، ومع المراكز المعنية في الدول الأعضاء وخارجها، وتوثيق العلاقة بين المركز والميدان التربوي، والاستفادة من التجارب المتميزة في خدمة اللغة العربية. كما تضمنت الورقة عرض لمركزات اختيار البرامج

•• الشارقة-الفجر:

شارك المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة في المؤتمر الدولي للقوانين والأنظمة والتشريعات والسياسات والتخطيط اللغوي برعاية جامعة الدول العربية وشراكة المنظمات والهيئات العربية والدولية. وقدم المركز ضمن فعاليات المؤتمر ورقة عمل بعنوان: "جهود المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج في تطوير سياسات تعليم اللغة العربية وتعلمها". وتناولت الورقة التي قام بتقديمها الدكتور عيسى صالح الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة التعريف بالمركز وأهدافه، والذي يهدف إلى تطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها على أسس تربوية وعلمية ومهنية متميزة، مع الأخذ بأفضل الوسائل



منوعات

الفكر

27



منذ أن صنع "حرب النجوم" نجومية هاريسون فورد، بات الممثل يفضل الشاشة الكبيرة على الصغيرة، لكنه يعود اليوم إلى التلفزيون من خلال مسلسل الـ"1923"، الذي توفره منصة البث التدفقي باراماونت، وهو ما يشكل دليلاً إضافياً على ما تتمتع به المسلسلات الأميركية من قدرة استقطابية.

يؤدي دور البطولة برفقة الممثلة هيلين ميرين

هاريسون فورد يعود إلى التلفزيون من خلال مسلسل الـ"1923"



فورد شد على أن "لهذا العمل عن عائلة داتون نكهة مختلفة عن المسلسلين الآخرين".

فبطلة المسلسل الجديد هيلين ميرين رأت فيه أكثر من مجرد وسترن، إذ وصفته بأنه لوحة تاريخية عن بناء الولايات المتحدة، تشبه "رواية روسية واسعة"، واعتبرت أن المسلسل هو "تعليق على التاريخ الأمريكي".

ويتناول هذا الاشتقاق الجديد من "يلوستون" طريقة حياة أول الذين استوطنوا الغرب الأمريكي، الذين "لم تروا قسماً قط بأمانة" بل هي "مغلقة بالمثالية"، على حد قول الممثل تيموثي داتون، الذي أدى دور الشرير في المسلسل.

ومن الحلقة الأولى، يواجه هاريسون فورد راعي بقر يجهد لإبقاء قطع أغنامه على قيد الحياة في أرض قاحلة، ويرى أن مزرعة عائلة داتون الضخمة والفخمة هي نتيجة لظلم، ويحضر السؤال عن يملك الغرب الأمريكي وموارده في كل مكان في عالم "يلوستون" الذي يضم أيضاً الأميركيين الأصليين، وهو سؤال يتقاطع مع تاريخ هاريسون فورد الشخصي. ففي المسلسل، يجتاز الممثل على حصانه ولاية مونتانا البديعة، المجاورة لولاية وايومنغ، حيث يعيش فورد منذ ثمانينيات القرن الماضي، بعد مغادرته كاليفورنيا. ويأدر الممثل الذي يؤمن بقضية البيئة وينشط دفاعاً عنها، إلى تخصيص مئات الهكتارات من مزرعته لأهداف تتعلق بحماية البيئة.

موسمه الخامس.

فإلى جانب احتفائه بمسابقات الروديو لرعاة البقر، واستهزائه كما الأوساط الأميركية المحافظة بسكان كاليفورنيا، استحوذ هذا الـ"وسترن" على اهتمام جمهور أوسع بكثير من خلال أجواء الصراع المحموم على السلطة والألاعيب السياسية.

وسبق لـ"يلوستون" أن كان مصدراً لمسلسل آخر بعنوان "1883"، يعود إلى حقبة أقدم من "1923".

من تاريخ آل داتون.

لكن قطع أغنامه على قيد الحياة في أرض قاحلة، ويرى أن مزرعة عائلة داتون الضخمة والفخمة هي نتيجة لظلم، ويحضر السؤال عن يملك الغرب الأمريكي وموارده في كل مكان في عالم "يلوستون" الذي يضم أيضاً الأميركيين الأصليين، وهو سؤال يتقاطع مع تاريخ هاريسون فورد الشخصي. ففي المسلسل، يجتاز الممثل على حصانه ولاية مونتانا البديعة، المجاورة لولاية وايومنغ، حيث يعيش فورد منذ ثمانينيات القرن الماضي، بعد مغادرته كاليفورنيا. ويأدر الممثل الذي يؤمن بقضية البيئة وينشط دفاعاً عنها، إلى تخصيص مئات الهكتارات من مزرعته لأهداف تتعلق بحماية البيئة.

الضيلم؛ "وجدت ببساطة نصاً تلفزيونياً رائعاً وهذا ما جعلني أرغب بالمشاركة في المسلسل.

وشدد الممثل البالغ من العمر 80 عاماً، والذي يعود تاريخ آخر أدواره التلفزيونية إلى سبعينيات القرن العشرين، قبل أن تدفعه سلسلة "حرب النجوم" إلى سماء هوليوود، على أهمية "جودة الكتابة".

وفي المقابل، تبقى الشاشة الكبيرة عزيزة على قلب فورد، ولا يتخلى عنها الممثل الذي يظهر قريباً في الجزء الخامس من "إنديانا جونز" وفي عدد من أفلام "مارفل" حيث يؤدي دوراً ثانوياً.

لكن مشاركته في "1923" تؤكد مكانة المسلسلات الأميركية، في خضم "العصر الذهبي للتلفزيون" في هوليوود.

فمن آل باتشينو إلى ميريل ستريب، لم يعد كبار الفن السابع يترددون في أداء أدوار في المسلسلات التلفزيونية، وخصوصاً أن المنافسة الشرسة بين منصات البث التدفقي العملاقة ذات الإمكانيات المادية الضخمة على غرار "نتفليكس" و"أمازون برايم" و"آبل تي في" وسواها الجديدة في السوق، تجعلها تبذل أقصى جهودها للتميز والتفوق.

في هذه السوق التي تشهد تنافساً محتدماً، تمكن "يلوستون" من تحقيق نجاح كبير في الولايات المتحدة.

فالحلقة الأولى من موسمه الخامس في نوفمبر/ تشرين الثاني اجتذبت 12 مليون مشاهد على خدمة البث التدفقي التابعة لشركة باراماونت، أي أكثر مما استقطب "غاييم أوف ثرونز" في بداية

وهذا العمل الجديد مشتق من مسلسل "يلوستون" الناجح عن الغرب الأمريكي وطبيعته البرية، ومن شخصياته بالتالي رعاة البقر من عائلة داتون الذين يتولون حماية مزرعتهم الناشئة في مونتانا.

لكن أحداث "1923" تدور في زمن مختلف، إذ إن "يلوستون" يقوم على مغامرات معاصرة، في حين يعود "1923" إلى أصول العائلة في مطلع القرن العشرين. ويؤدي هاريسون فورد دور كبير العائلة جي كوب داتون الذي يحاول مع زوجته كارا، التي تجسد شخصيتها الممثلة الحائزة جائزة أوسكار هيلين ميرين، حماية أرضهما ومزرعتهما من الحيوانات المفترسة ومن البشر الطامعين على السواء.

وساهمت جودة سيناريو هذا المسلسل في إقناع هاريسون فورد بالتخلي مؤقتاً عن السينما التقليدية، وبالمشاركة في هذا المسلسل التلفزيوني عبر منصة البث التدفقي.

وقال النجم الذي اشتهر بشخصيته

ب"حرب النجوم" هان سولو والمغامر

إنديانا جونز، لوكالة فرانس برس، خلال عرض

دوماً ما يحرض أرنولد شوارزنيجر على جعل الرياضة جزءاً من روتينه اليومي بكل أشكالها، ومن أهم الأمور التي تعكس ذلك هي ركوبه الدراجات بصورة دائمة، مثلما ظهر مؤخراً حينما تم رصده وهو يستمتع بذلك بصحبة صديق آخر في شوارع لوس أنجلوس.

ويحرص الممثل أرنولد شوارزنيجر عادة على الاستمتاع بتلك الرحلة بواسطة الدراجة إلى أن يصل إلى شاطئ فينيسيا.

وعلى مر السنين، اعتاد حاكم كاليفورنيا السابق على مشاركة عائلته وأصدقائه برحلات عبر دراجته سواء مع الأبناء باتريك وكريستوفر وجوزيف، أو بناته كريستينا وكاثرين، بجانب رالف مولر.

من ناحية أخرى سبق وقال النجم العالمي أرنولد شوارزنيجر، إن بطل مستر أوليمبيا السابق بيغ رام، كان يمكنه التنويع بالبطولة للعام الثالث على التوالي وأن هناك تفاصيل صغيرة هي ما أبعدهت عن الحفاظ على لقبه مرة جديدة، خلال البطولة التي حصل فيها على المركز الخامس قبل أيام قليلة.

وأوضح أرنولد أن رام كان كبير الحجم بما فيه الكفاية بالفعل خلال العام الماضي حين فاز بالمسابقة الأكبر في عالم كمال الأجسام للمحترفين، وكان يجب أن يركز هذا العام على جودة العضلات وتنشيفها بشكل أكبر، بدلا من التركيز على زيادة الحجم الذي لم يكن في حاجة له بشكل كبير، وأوضح أن رام كان يمكنه الفوز بالمسابقة لو كان حصل على وسط أنحف بحوالي أنش واحد فقط، أي ما يعادل 2.5 سم.

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس

أرنولد شوارزنيجر على متن دراجته في شوارع لوس أنجلوس



دوماً ما يحرض أرنولد شوارزنيجر على جعل الرياضة جزءاً من روتينه اليومي بكل أشكالها، ومن أهم الأمور التي تعكس ذلك هي ركوبه الدراجات بصورة دائمة، مثلما ظهر مؤخراً حينما تم رصده وهو يستمتع بذلك بصحبة صديق آخر في شوارع لوس أنجلوس.



ويحرص الممثل أرنولد شوارزنيجر عادة على الاستمتاع بتلك الرحلة بواسطة الدراجة إلى أن يصل إلى شاطئ فينيسيا.

وعلى مر السنين، اعتاد حاكم كاليفورنيا السابق على مشاركة عائلته وأصدقائه برحلات عبر دراجته سواء مع الأبناء باتريك وكريستوفر وجوزيف، أو بناته كريستينا وكاثرين، بجانب رالف مولر.

من ناحية أخرى سبق وقال النجم العالمي أرنولد شوارزنيجر، إن بطل مستر أوليمبيا السابق بيغ رام، كان يمكنه التنويع بالبطولة للعام الثالث على التوالي وأن هناك تفاصيل صغيرة هي ما أبعدهت عن الحفاظ على لقبه مرة جديدة، خلال البطولة التي حصل فيها على المركز الخامس قبل أيام قليلة.

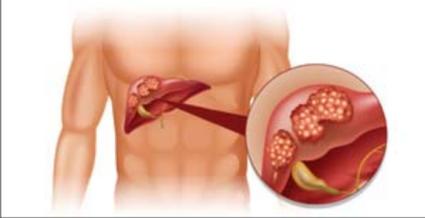
وأوضح أرنولد أن رام كان كبير الحجم بما فيه الكفاية بالفعل خلال العام الماضي حين فاز بالمسابقة الأكبر في عالم كمال الأجسام للمحترفين، وكان يجب أن يركز هذا العام على جودة العضلات وتنشيفها بشكل أكبر، بدلا من التركيز على زيادة الحجم الذي لم يكن في حاجة له بشكل كبير، وأوضح أن رام كان يمكنه الفوز بالمسابقة لو كان حصل على وسط أنحف بحوالي أنش واحد فقط، أي ما يعادل 2.5 سم.

الفكر

خير يحدد أفضل طريقة لحفظ الخضار لفصل الشتاء



قال خبير التغذية الروسي ميخائيل غينزبورغ، إن محاولة حفظ الخضار عن طريق تعليبها بالملح يحولها إلى منتج ضار. وأشار الطبيب في حديث صحفي، إلى طريقة لحفظ الخضار والثمار المنتجة في الصيف، ليتم استخدامها في الشتاء دون إفساد تكوينها. ونوه الخبير بأن الخضروات الطازجة المزروعة في الربيع، تتمتع بالعديد من الخصائص المفيدة للجسم. ولكن تحضيرها بشكل غير صحيح للحفظ حتى الشتاء، غالبا ما يؤدي إلى ظهور منتجات يمكن أن تؤثر سلبا على الصحة وعلى متوسط العمر. ويرتبط ذلك في المقام الأول، باستخدام الملح كمادة حافظة. وأضاف: «الملح الزائد في المنتج المعبأ يمثل مشكلة. فهو يؤثر سلبا على متوسط العمر المتوقع، لأنه يساهم في تطور ارتفاع ضغط الدم الشرياني لدى الإنسان». ووفقا له، يمكن اعتبار مخلل الملفوف والخيار المخلل بمثابة الاستثناء من هذه القاعدة، حيث يتم إجراء تركيبة هذه الخضروات في عملية



تراكم مركبات الفلور العضوية في الجسم يطور سرطان الكبد

اكتشف الأطباء أن سرطان الكبد تطور أكثر من المعتاد بمقدار 4.5 مرة لدى المشاركين في الدراسة الذين في جسمهم نسبة عالية من مركبات الفلور العضوية. ويشير المكتب الإعلامي لجامعة جنوب كاليفورنيا، إلى أن الأطباء اكتشفوا أول دليل يؤكد على أن زيادة تركيز مركبات الفلور العضوية PFAS في الجسم يزيد عدة مرات من خطر تطور سرطان الكبد. ويشير الباحثون، إلى أن التراكم السريع لجزيئات PFAS في كبد الإنسان والحيوانات، يؤدي إلى موت خلايا هذا العضو المهم. لذلك قرروا تحديد كيف يؤثر تراكم هذه المركبات في الإصابة بسرطان الكبد. ومن أجل ذلك درس الباحثون عينات الأنسجة والمعلومات التي جمعها زملاؤهم كجزء من مشروع Multiethnic Cohort Study (MEC)، الذي يهدف إلى دراسة حالات الإصابة بالسرطان بين المجموعات العرقية المختلفة. شارك فيها أكثر من 215 ألف مواطن أمريكي من جميع الأعمار والجنسيات. واكتشف الباحثون خلال ذلك تطور أشكال مختلفة من سرطان الكبد لدى 50 مشاركا. وعندما قاسوا تركيز مركبات الفلور العضوية في أنسجة أجسامهم، وقرروا النتائج مع عدد الجزيئات الموجودة في أجسام متطوعين آخرين من نفس الجنس والعمر. وقد اتضح للباحثين، أن احتمال تطور سرطان الكبد يزداد طرديا مع زيادة تركيز مركبات الفلور العضوية في جسم المتطوعين. وأن هذا النوع من الأورام تطور لدى المشاركين بمقدار 4.5 مرة من المعتاد عند ارتفاع تركيز PFAS في الجسم. وقد أظهرت نتائج دراسة النشاط الحيوي لخلايا الكبد، أن مركبات الفلور العضوية تعطل دوران السكريات والأحماض الأمينية والصفراوية في الخلايا، ما يؤدي إلى تطور مرض الكبد غير الدهني، ويخلق ظروفها ملائمة لتطور خلاياه إلى أورام. ويذكر، أن المركبات العضوية المشبعة بالفلور، هي جزيئات عضوية معقدة تحتوي سلسلتها على عدد كبير من ذرات الفلور. وقد اكتشف علماء البيئة في نهاية القرن الماضي، أن استخدامها في الصناعات الكيميائية، أدى إلى تراكم سريع لجزيئات هذه المركبات في النظم البيئية الطبيعية وفي جسم عدد كبير من الناس.



طلاب يرتدون أزياء بابا نويل، قبل زيارة خمسة أقبال ترتدي أزياء سانتا كلوز، ضمن احتفالات عيد الميلاد في مدرسة ابتدائية في تايلاند. (رويترز)

قرأت لك

الجوز



كشفت دراسة طبية عن أن اتباع نظام غذائي يومي غني بالجوز (عين الجمل) يساعد على تقليل المخاطر أو تأخير ظهور وإبطاء مرضى الازهايم. وشدد الباحثون على أن الدراسة الجديدة تضيف إلى مجموعة متزايدة من البحوث التي توضح آثارا وإيجابية من الجوز على الوظائف الإدراكية للإنسان. وكانت الدراسة قد حلت مجموعة من الأبحاث للأثار كمكملات الغذائية على الفئران حيث تم تناول 6% منهم نحو 28.7 جرام من البندق، في الوقت الذي تناول البيض الآخر نحو 42.5 جرام من الجوز يوميا. فقد وجد الباحثون تحسنا ملحوظا في مهارات التعلم، الذاكرة، والحد من الفلق والنمو الحركي بين الفئران اللاتي أنتظمت في تناول الجوز (عين الجمل) مقارنة بأقرانهم الذين تناولوا عين الجمل.

سؤال وجواب

- كيف نقيس الصوت.
- عن طريق الديسيبل.
- لماذا تظهر النباتات باللون الأخضر في الغالب؟
- لأنها تحتوي على مادة الكلوروفيل.
- هل تعرف كم لتر دم موجود في الإنسان؟
- يحتوي جسم الإنسان على 6 لتر من الدم.
- الزرافة لها لسان طويل فكيف طوله؟
- حوالي 45 سم.

هل تعلم؟

- الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- اصفر نبات زهري قطره 1.5 - 5.7 مم واسمه ليفيا ويعيش على المستنقعات.
- إذا قمت برج بيضة بشكل جيد فإن باستطاعتك أن توقفها على قاعدتها. إذ أن من خلال الرج سوف ينتقب الغشاء الفاصل بين الخ والآخ، وسوف يهبط الخ إلى قاع البيضة.
- يعود الفضل لساعاتي الفرس انطوان روديبية في ابتكار أول منبه صباحي وذلك في عام 1847
- أسرع حيوان في العالم هو الفهد الصياد فهو يستطيع أن يجري بسرعة 112 كم في الساعة ولكن لمسافة لا تزيد عن 300 متر فقط.
- العنصر الوحيد المكون للماش هو الكربون الصاخي.
- شعر اللحية لدى الرجل قوي جدا ويعادل في قوته ومثاقته مائة سلك من النحاس في نفس قطر شعره.
- أكبر شجرة هي شجرة الخشب الاحمر ارتفاعها 83 م ومحيطها عند القاعدة 30 م وتوجد في امريكا.
- نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.

قصة الأمنيات

جلس جحا وصديقه يتحدثان عن أميئتهما فقال جحا: أتمنى أن يكون لي 100 صديق يحبونني وأحبهم، وتمنى جاره ان يكون لديه أموال كثيرة ومزارع وخبول ومواش، فقال جحا ميراث الدنيا في الاولاد والاصدقاء. فقال الرجل بل فيما لديك من مال. واستمر النزاع حتى اتفقا على ان يثبت كل منهما لصاحبه صدق الكلام. خرج جحا من بيته في جولة كبيرة عاد بعدها وقد أصبح لديه مائة صديق.. أما صاحبه فذهب يجمع الأموال بكافة الطرق حتى أصبح غنيا جدا في فترة بسيطة. ولما تقابلا حتى كل منهما لصاحبه ماذا فعل، فكان جحا سعيدا بأصدقائه. في إحدى الأيام أحب جحا ان يختبر أصدقائه ومدى حبهم له فدار عليهم يدعي افلاسه وخسارته لتجارته فأسرع الجميع بعرض خدماتهم عليه وأموالهم وتجارتهم حتى يقف على قدميه مرة أخرى، واندقوا عليه العطايا والهدايا ففرح جدا بذلك وقال: بحق الصديق وقت الضيق. اما صاحبه فقد اتت الأمطار على مزرعاته فخربتها وهربت خيوله وتفرقت مواشيه التي لا يستطيع رعايتها وحده، كما خسر أمواله الكثيرة في لعب القمار لأنها جاءت من هباء، وهنا تقابل مع جحا فقال له جحا: عرفت ما حدث لك، فيكى الرجل وقال: عدت كما كنت لا مال ولا صديق، لا بيت ولا شئ. فقال جحا: ولكن لديك صديق..أنا وتستطيع أن تعتمد علي وتطلب ما تريد ولكن عدني أن تعمل وتكد وتتعب ليكون عندك مالا تعبت فيه وعندما تستطيع أن تحافظ عليه، فقال الرجل: حقا الصديق وقت الضيق وهو لا يضع لك المال يضع.



مساحة للتلوين