

منوعات

العقل

ص 22

جامعة الإمارات تعقد اجتماع
جمعية الإمارات للإدارة العامة لتعزيز
التعاون وبناء شراكة استراتيجية

ص 27

The Imperfects
قدرات خارقة تخرج
عن السيطرة

الثلاثاء 25 أكتوبر 2022 م - العدد 13680
Tuesday 25 October 2022 - Issue No 13680



الشاى الأسود قد يساعد في

ص 23 العيش عمرا مديدا وأكثر صحة



المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

علاج ثوري لـ كورونا من فاكهة الموز

أنتجت دراسة دولية علاجاً واعداً من بروتين الموز، الذي أثبتت فعاليته ضد جميع أنواع كوفيد-19 المعروفة والإنفلونزا، في التجارب على الحيوانات، ونجح علاج "كوفيد 19" الجديد على نماذج حيوانية، سواء تم تسليمها بشكل منهجي أو عن طريق الأنف، إما بشكل وقائي أو علاجي، في وقت مبكر من المرض، كما أوضحت كلية الطب بجامعة ميشيغن في مدونة. وأعلنت الدراسة الأولية، التي نشرت في أوائل يناير 2020، أن مركبا على غرار البروتين موجود في الموز يحمي بآمان من سلالات متعددة من فيروس الأنفلونزا. وقال ديفيد ماركوفيتز، أستاذ الطب الباطني، قسم الأمراض المعدية في كلية الطب بجامعة ميشيغن: "في ذلك الوقت، كنا نظن أن متلازمة الشرق الأوسط التنفسية ستكون الهدف الكبير، الأمر الذي كنا قلقين بشأنه بسبب معدل الوفيات البالغ 35 بالمئة". وأضاف ماركوفيتز: "عندما حدث كوفيد 19" أردنا بالطبع دراسة إمكانات العلاج، واكتشفنا أنه فعال ضد كل نوع من أنواع الفيروسات التاجية، في المختبر وفي الجسم الحي".

الفقر يفتك ببنوك الطعام في أسبانيا

في وتيرة ارتفاع لم تشهد منذ العام 1980، زادت أسعار المواد الغذائية في أسبانيا، ودعت التضخم إلى أعلى مستوى له منذ 40 عاماً، مطلقاً تنبئاً للحكومة بتسريع وتكثيف إجراءات مساعدات الرعاية الاجتماعية. وتشهد البلاد، التي كانت العام الماضي تحاول إيجاد حلاً لاضفاف الطعام، وتسبب التغيرات التي تكافح هدره اليوم، زيادة ملحوظة في طوابير الفقراء والجانحين أمام بنوك توزيع الطعام والتي بدورها رفعت جاهزيتها أمام زيادة شريحة المستفيدين، المخولين للحصول على المساعدة والطعام المجاني. وازدادت شريحة أصحاب الدخل المحدود بحوالي 30% تقريبا، بحسب إحصائيات أممية، وفيما كانت في السابق تقتصر على العاطلين عن العمل وعلى ليس لهم دخل مادي، أصبحت اليوم تستوعب شرائح أكبر وفئات اجتماعية كانت تنعت بالميسورة سابقاً، لكنها أصيبت بالعوز الناجم عن الحرب وأزمة الطاقة حالها حال الملايين في القارة العجوز.



لماذا ينصح الخبراء بتناول الأطعمة الغنية بالكولاجين.. بدلاً من المكملات؟

• مشاكل الجهاز الهضمي الناتجة عن ترقق بطانة الجهاز الهضمي إذا أثرت أي أعراض جسدية بشكل كبير على جودة الحياة، فسيحتاج الشخص إلى مراجعة طبيب. ولكن إذا كان يرغب فقط في الحصول على بشرة أكثر نعومة وقليلًا من النشاط في خطواته، فيمكن أن يكون من المفيد النظر في كيفية زيادة مستويات الكولاجين.

مكملات الكولاجين وعلاجات البشرة على الرغم من أنه يمكن بالتأكيد محاولة إنتاج المزيد من الكولاجين بشكل طبيعي، ربما يتساءل البعض في هذه المرحلة عما إذا كانت مكملات الكولاجين الحديثة وعلاجات الجلد تعمل بالفعل. إن الإجابة ربما تكون غير مرضية وهي أن مكملات الكولاجين تحقق النتائج نوعاً ما. يقول كاستيلو إن الدراسات توصلت إلى أن مكملات الكولاجين يمكن أن تساعد في التئام الجروح وشيخوخة الجلد، بالإضافة إلى زيادة مرونة الجلد وترطيبه. لكنها مجرد نتائج أولية، أي أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتأكيد فعاليتها. وحذر كاستيلو في هذا السياق بتوخي الحرس عند البحث عبر الإنترنت، موضحاً أنه يتم إجراء العديد من الدراسات من قبل الشركات التي تصنع مكملات الكولاجين، لذلك لا يمكن أن يتسم الكثير منها بالدقة اللازمة.

من ناحية أخرى، لا يرى كاستيلو أي سبب مقنع للاستمرار في علاجات الجلد المصممة لزيادة الكولاجين. غالباً ما يكون لهذه العلاجات ثمنًا باهظًا، ومعظم الأبحاث الداعمة غير حاسمة في أحسن الأحوال. ويوضح

الكولاجين وفوائده إن الكولاجين هو البروتين الأكثر وفرة في الجسم، وبالتالي فهو مهم إلى حد ما في الحفاظ على وظائف الجسم. يوضح اختصاصي التغذية وخبير التغذية توني كاستيلو أن أفضل طريقة للتفكير في الكولاجين هي "كغذاء لتثبيت الأشياء معاً". إنها لبنة البناء الرئيسية للأوتار والأربطة والعظام والعضلات والجلد. كما أنه يساعد جسمك على إعادة بناء نفسه بعد الإصابات، خاصة في مواقع مثل الأوتار والأربطة والعضلات. أي أن الكولاجين يساعد في الحفاظ على جسمك متماسكاً. ينتج الجسم الكولاجين عن طريق الجمع بين الأحماض الأمينية. تستخدم العملية أيضاً فيتامين C والزنك والنحاس، لذلك يمكن تعزيز إنتاج الكولاجين الطبيعي عن طريق تناول نظام غذائي متوازن.

مستويات الكولاجين المناسبة مع تقدمنا في السن، تبدأ أجسامنا بشكل طبيعي في إنتاج كمية أقل من الكولاجين. في حين أن التجاعيد والأوجع هي جزء من عملية الشيخوخة، فربما يطرأ تساؤل عما إذا كان انخفاض الكولاجين هو السبب في أمراض الشيخوخة. يقول كاستيلو إن العلامات التالية تشير إلى أن الشخص ربما يكون لديه مستويات منخفضة من الكولاجين:

- قلة مرونة الأربطة والأوتار
- التجاعيد على الجلد
- ضعف العضلات
- تلف الغضروف أو آلام المفاصل

تحذير من شرب القهوة في الأكواب البلاستيكية

أظهر بحث علمي جديد، أن شرب القهوة الجاهزة بكوب بلاستيكي مرة واحدة في الأسبوع قد يعرضك لنحو 90,000 جزيء بلاستيكي ضار كل عام. وعثر الباحثون على آلاف الجسيمات البلاستيكية الدقيقة في المشروبات التي تقدم في الأنواع الثلاثة الرئيسية من أكواب الوجبات الجاهزة. وأطلق كوب واحد ما يقرب من 1500 جسيم، مع انفصال اللدائن الدقيقة عن جدار الكوب البلاستيكي، ولكن كلما ترك الكوب لفترة أطول، زاد عدد الجسيمات المنبعثة. وأدت السوائل الساخنة واهتزاز الكوب، كما يمكن أن يحدث في أثناء النقل، أيضاً، إلى كسر المزيد من البلاستيك الدقيق لجدران الكوب ودخول السائل. يشار إلى أن تأثير اللدائن الدقيقة على صحة الإنسان غير معروف. ويعرف جسيم البلاستيك الدقيق بأنه أي قطعة بلاستيكية أصغر من 5 مم، لكن العديد منها أصغر بكثير ولا يمكن رؤيتها إلا تحت المجهر. وكانت معظم قطع البلاستيك الدقيق في الدراسة أصغر من 50 ميكرومتراً - حول قطر شعرة الإنسان. ونظر العلماء في 3 أنواع مختلفة من الأكواب البلاستيكية، هي: البولي بروبيلين (PP) والبولي إيثيلين تيريفثالات (PET) والبولي إيثيلين (PE).

عارض ليلي مرتبط بالسكتة الدماغية

تعد السكتات الدماغية من أكثر الأمراض الخطيرة انتشاراً وتأثيراً على حياة المرضى وعائلاتهم، وارتبط حدوثها بعدد من العوامل المعروفة، إلا أن دراسة جديدة وجدت رابطاً بينها وبين عارض تعرض له النساء في مرحلة انقطاع الطمث. ومن أعراض السكتة الدماغية، الصداع الشديد المفاجئ، والشلل أو الضعف في جانب واحد من الجسم، وفقدان التوازن وفقدان الرؤية والأرتباك وصعوبة التواصل. وركزت دراسة نشرت هذا الشهر في دورية "Neurology" على 226 امرأة يبلغ متوسط أعمارهن 59 عاماً، لمعرفة ما إذا كان يمكن إثبات وجود صلة بين انقطاع الطمث وضعف صحة القلب والأوعية الدموية. ووجد الباحثون أن النساء اللواتي يعانين من الهبات الساخنة والتعرق الليلي - وهو أمر شائع خلال هذه المرحلة - كان لديهن عدد متزايد من الأفات الدقيقة في أدمغتهن، والتي تسمى "فُرط كثافة المادة البيضاء". ولا ترتبط هذه الأفات بالسكتة الدماغية فحسب، بل أيضاً بمرض ألزهايمر والتدهور المعرفي، وفقاً لتقرير نشره موقع "هيلث لاين". وقالت الطبيبة شاي دانا للموقع: "اعتقدنا سابقاً أن أعراض انقطاع الطمث معتدلة ولا بد من المرور بها في حياة المرأة، وهذا (البحث) قد يدحض ذلك".

النظارة الخضراء تعارب مشكلة عند الملايين

وجدت دراسة جديدة أن ارتداء النظارة ذات العدسات الخضراء يساهم في التخفيف من "الفايبروماياليا"، المشكلة الصحية التي يعاني منها الملايين حول العالم، بشكل يفوق بقية النظارات الأخرى. وبحسب موقع عيادة "مايو كلينك" الصحية، فإن "الفايبروماياليا" تعني "الألم الليفي العضلي" الذي يسبب ألماً واسعاً في عضلات الجسم ويشعر الإنسان بالإرهاق، فضلاً عن إحداثه اضطرابات في النوم والذاكرة والحالة المزاجية، ويصاب البعض بعده بالقلق والادكتئاب. ويزيد الألم الليفي من الإحساس بالألم عن طريق التأثير على طريقة معالجة الدماغ والحبل الشوكي للنخاعي للإشارات المؤلمة وغير المؤلمة. وتبدأ الأعراض بعد حادثة إصابة جسدية أو إجهاد نفسي شديد، أو نتيجة العدوى، والنساء هن الفئة الأكثر عرضة للإصابة بهذه المشكلة. ويقول الباحثون إن ارتداء النظارات الخضراء اللون لعدة ساعات ربما يقلل من الألم الذي تسببه هذه المشكلة. ويوضحون أن اللون الأخضر يمثل قوة علاجية وهو أكثر الألوان التي تريح العين من مشاهدتها.

مصنف للمشاهير يكشف سر تجفيف الشعر المثالي

أطلق خبير التجميل لاري كينج، المقيم في لندن، مجموعته المبتكرة والفاخرة من منتجات الشعر في أستراليا بعد أن قام بصناعة مجموعة من المكونات التي تفيد في تجفيف الشعر بشكل مثالي. يعمل لاري كينج في صناعة الشعر منذ أن كان عمره 17 عاماً، حيث قام بالعمل مع مشاهير هوليوود مثل جاري ليتو وجيجي حديد وكاري كلوس، وتمنح مجموعته الجديدة "ماي نانا هاوس" هيكلًا سليماً للشعر ونعومة فائقة. يمكن استخدام "الموس" بعدة طرق مختلفة اعتماداً على المظهر الذي تريده. الخطوة الأولى هي تحديد أسلوب الشعر الذي تحاولين الوصول إليه، حتى تتمكنين من استخدام المنتج في المكان الذي تريدينه. بعد ذلك يمكنك تجفيف الشعر عن طريق وضع بضع رشات من الموس في جميع أنحاء الشعر مع التركيز على الجذور. وللحصول على أقصى حجم، قومي برش رذاذ الشعر المكثف على الشعر. وبمجرد الانتهاء من ذلك، قومي بتجفيف شعرك بمجفف الشعر بنسبة 80% حافظي على تدفق الهواء نحو الأطراف. آخر 20% من عملية التجفيف هي عندما تتشكل الروابط في شعرك، حين تبدئين بالتجفيف من الأمام. ويمكنك تكوين الشعر كما تريدين باستخدام الفرشاة المستديرة، وفق ما أوردت صحيفة ديلي ميل البريطانية.



تغذية الحامل تحمي الطفل في المستقبل من أمراض الكلى

أظهرت دراسة جديدة أنه أثناء الحمل يمكن أن تحمي الأم طفلها من أمراض الكلى والسكري، عن طريق التغذية الصحية، وتفاذي سكري الحمل، وتجنب الحمول تماماً. واكتشف الباحثون أن بعض الكلى تحتوي على عد أكبر من خلايا المرشحات، وأن ذلك يرجع إلى تغذية الأم أثناء الحمل، وأن بعض حالات الحمل التي تبدو صحية ينقصها الفيتامينات، مما يؤثر على نمو خلايا كلى الجنين. وتتمو خلايا الكلى قبل الأسبوع الـ 36 من الحمل، ولا يمكن إصلاح عملية النمو بعد ذلك. وبحسب الدراسة التي أجريت في جامعة موناخ الأسترالية على 50 كلية من متبرعين، يوفر نمو عدد كبير من خلايا المرشحات في الكليتين حماية مضاعفة ضد السكري وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم. ودعت توصيات الدراسة الحوامل إلى "الاعتناء بصحتهن ونمط حياتهن لمحاولة تجنب أطفالهن أو على الأقل تأخير الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم".

شجرة نخيل تنتج أكبر بذور في العالم

تعد الجزر الاستوائية في أرخبيل سيشيل موطناً لشجرة نخيل أسطورية تنتج أكبر بذور نباتية في العالم يمكن أن يصل وزن الواحدة منها إلى 20 كيلوجراماً. و Lodoicea maldivica، المعروفة أيضاً باسم جوز الهند المزروع، أو coco-de-mer هي نوع مميز من أشجار النخيل التي يكون ارتفاعها 25 - 34 متراً. وتنتج هذه النخلة بذوراً عملاقة يبلغ طولها 12 بوصة، ويبلغ محيطها 3 أقدام تقريباً ويبلغ وزنها أكثر من 44 رطلاً، بحسب ما أوردته موقع "أوديتي سنترال"، ويرسل الشكل الخارجي للبذرة إبهامات خاصة، فهي تبدو وكأنها زوج من الأذراف الأثوية، وقد ألهمت عدداً من الأساطير وكانت مطلوبة بشدة من قبل الملوك وغيرهم من الأشخاص ذوي النفوذ على مر السنين، وحتى اليوم، فإن ندرتها تجعل بذور coco-de-mer مطلوبة بشدة من قبل هواة الجمع. ونشأت شجرة نخيل "كوكو دي مير" في جزيرتي براسلين وكوريوز في سيشيل. واليوم، يمكن أيضاً العثور على عدد من أشجار النخيل في الجزر الصغيرة.

برعاية نهيان بن مبارك

مشاركة أكثر من 90 شخصية عالمية في أنشطة مهرجان إشراقات

• «إشراقات» حريص على إبراز التجربة الإماراتية في التسامح والتفاعل من تجارب الآخرين
• رسالة المهرجان تستهدف طلاب المدارس والجامعات وأولياء الأمور والمدرسين، ومختلف فئات المجتمع



الجمهور العام الذي ستفتح له كافة قاعات المهرجان بالجمع الثقافي بأبوظبي، وكذلك «إشراقات» يمثل رؤية جديدة لاهتمام الوزارة بالاحتفاء بالتسامح في مدارس الدولة، الذي ركز على إشراك التفاعل والتفاهم بين جمع طلبة المدارس الحكومية والخاصة وكذلك فئة المدرسين من مختلف المدارس والخلفيات وأولياء الأمور لتطوير السلوكيات التي تعزز التفكير النقدي وقبول الآخر، والتطور الأخلاقي وتشكيل القيم الأصيلة، مؤكدة أن ذلك أهمية بالغة في حماية المجتمع ودعم تلاحمه وتماسكه، مؤكدة أن الوزارة ترى في «إشراقات» منصة لتقديم هذه التجربة إلى العالم من خلال مشاركة عدد كبير من الخبراء العالميين في هذا المجال، وكذلك مشاركة طلبة وأولياء الأمور في فعاليات المهرجان الثلاثة. وقالت الصابري إن أنشطة المهرجان تشمل الفنون والتكنولوجيا التي تحفز قدرات الطلاب وتميهم فيهم روح الفريق وقبول الاختلاف وتعزيز التعاون فيما بينهم لتقديم مشاريع وأفكار تعزز التسامح والتعايش.

وأضافت الصابري أن النجاح الذي حققته المهرجان في دورته الأولى برغم أنه تم تنظيمها «افتراضياً»، وضع على الوزارة مسؤولية كبيرة خلال تنظيم هذه الدورة التي تقام برعاية كريمة من معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش، الذي وجه بأهمية حشد كافة إمكانات الوزارة لكي تحقق هذه الدورة نجاحات أكبر، تصاف إلى جهود الوزارة في تعزيز قيم التسامح والتعايش محلياً وعالمياً. وأكدت الصابري أن المهرجان سيضم 77 فعالية جماهيرية وتربوية كبرى، وأن عدد الشركاء وصل إلى 18 شريكاً من الإمارات والعالم، وستنضم أنشطة المهرجان أكثر من 90 مفكراً ومتحدثاً وأكاديمياً، كما تضم فعاليات المهرجان مساهمات لأكثر من 40 كاتباً وأديباً عالمياً، ويلتقي جمهور المهرجان مع 65 برنامجاً معرفياً يتناول الثقافة والأدب والعلوم والفنون والمسرح وشتى فروع المعرفة، كما حرصت الوزارة على مشاركة أكثر من 20 كاتباً وباحثاً إماراتياً في كافة الأنشطة، وحرصت الوزارة كذلك

رائدة يمكن الاستفادة منها والقياس عليها في مختلف دول العالم. وأضافت الصابري أن النجاح الذي حققته المهرجان في دورته الأولى برغم أنه تم تنظيمها «افتراضياً»، وضع على الوزارة مسؤولية كبيرة خلال تنظيم هذه الدورة التي تقام برعاية كريمة من معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان عضو مجلس الوزراء وزير التسامح والتعايش، الذي وجه بأهمية حشد كافة إمكانات الوزارة لكي تحقق هذه الدورة نجاحات أكبر، تصاف إلى جهود الوزارة في تعزيز قيم التسامح والتعايش محلياً وعالمياً. وأكدت الصابري أن المهرجان سيضم 77 فعالية جماهيرية وتربوية كبرى، وأن عدد الشركاء وصل إلى 18 شريكاً من الإمارات والعالم، وستنضم أنشطة المهرجان أكثر من 90 مفكراً ومتحدثاً وأكاديمياً، كما تضم فعاليات المهرجان مساهمات لأكثر من 40 كاتباً وأديباً عالمياً، ويلتقي جمهور المهرجان مع 65 برنامجاً معرفياً يتناول الثقافة والأدب والعلوم والفنون والمسرح وشتى فروع المعرفة، كما حرصت الوزارة على مشاركة أكثر من 20 كاتباً وباحثاً إماراتياً في كافة الأنشطة، وحرصت الوزارة كذلك



رائدة يمكن الاستفادة منها والقياس عليها في مختلف دول العالم.

منوعات الفكر



الأول من نوعه لمختلف الكوادر الطبية

جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية تطلق برنامج التصوير بالموجات فوق الصوتية

البرنامج يمتد عاماً واحداً ويتيح فرصة تعلم أساسيات التصوير بالموجات فوق الصوتية للأطباء والمرضى والمسعفين

•• دبي - الفجر

أعلنت جامعة محمد بن راشد للطب والعلوم الصحية عن إطلاق برنامج شهادة أساسيات التصوير بالموجات فوق الصوتية في نقاط الرعاية الصحية (POCUS)، والذي يهدف إلى تزويد الكوادر الصحية في المنطقة بالمهارات اللازمة لاستخدام تقنيات الموجات الصوتية في المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية بالشكل الأمثل. ويمثل التصوير بالموجات فوق الصوتية في نقاط الرعاية وسيلة تشخيصية سريعة تستخدم في مختلف التخصصات، وخاصة في الحالات الطارئة. ويعد البرنامج الأول من نوعه في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ويفتح أبوابه أمام مختلف الكوادر الصحية العاملة في المجال الإكلينيكي، كالأطباء والمرضى والمسعفين الباحثين عن صقل مهاراتهم السريرية في التصوير بالموجات فوق الصوتية.

ويستمر البرنامج لمدة عام واحد، ويعتمد مجموعة متنوعة من طرق التدريس تشمل ورش العمل وبرامج التعليم الإلكتروني التي تعزز العاملين في القطاع الصحي بكيفية استخدام هذه التقنية بصورة فاعلة، وبالتالي تحسين مستوى العناية بالمرضى. ويضم البرنامج دوراً علمية نظرية، إلى جانب جلسات بناء المهارات في مركز المحاكاة الطبية في الجامعة، كما يتيح الفرصة أمام المشاركين لاستخدام المهارات التشخيصية المكتسبة من البرنامج في أماكن عملهم. وقدمت شركة جنرال إلكتريك للرعاية الصحية الدعم للبرنامج لتطوير محتواه من قبل الجامعة وتوفير أجهزة الموجات فوق الصوتية اللازمة للتدريب. وتعد جميع جلسات البرنامج عبر الإنترنت، فيما يعطي المشاركون غالية وقتهم في التدريب في أماكن عملهم وورش العمل، كما ويحصل المشاركون على التقييم من قبل الكادر الأكاديمي. ويُشرف على البرنامج الدكتورة رشا بوجميد، الأستاذ المساعد في طب الطوارئ ومديرة البرنامج، إلى جانب أعضاء الكادر الأكاديمي في الجامعة ومن ضمنهم الدكتور راشد الشهران والدكتور رالف كراج والدكتورة بادي كيليان ونخبة من الأطباء العاملين في مستشفيات الدولة، ويخضع المشاركون في نهاية البرنامج لامتحان كتابي إلى جانب التقييم العملي للمهارات الإكلينيكية (OSCE) في مركز خلف أحمد الحبتور للمحاكاة الطبية التابع للجامعة. وتعليقاً على إطلاق البرنامج، قال الأستاذ الدكتور سليمان العمران، عميد الدراسات الطبية العليا في الجامعة: «ألقت تقنية التصوير بالموجات فوق الصوتية في نقاط العناية رواجاً كبيراً في السنوات الماضية، بوصفها أداة سهلة الاستخدام وقليلة التكلفة ولا تسبب الألم للمريض، ما يجعل تدريب كوادرنا على الاستخدام الأمثل لها أمراً في غاية الأهمية». وأضاف: «الجامعة اليوم هي جزء من مؤسسة دبي الصحية الأكاديمية وقد تم تصميم البرنامج بما يتماشى مع الأولويات الاستراتيجية للمؤسسة لتحسين المخرجات الصحية وإحداث تحول جذري في التعليم وإعداد كوادر مؤهلة لتلبية متطلبات المستقبل. وأدعو العاملين في القطاع في الإمارة والمنطقة إلى التسجيل في البرنامج للاستفادة من الخبرات التي يتم تقديمها». بدوره، قالت الدكتورة رشا بوجميد، الأستاذ المساعد في طب الطوارئ في كلية الطب بالجامعة ومديرة البرنامج: «تم طرح البرنامج الجديد بالتزامن مع الاستخدام المتزايد لتقنية التصوير بالموجات فوق الصوتية في مختلف التخصصات، ما يستدعي تطوير مهارات الكوادر الطبية العاملة في دولة الإمارات في استخدام هذه التقنية. ويُمكّن البرنامج الكوادر العاملة في المستشفيات والعيادات، وغيرهم من العاملين في قطاع الرعاية الصحية، من مواكبة التغيرات السريعة في هذا القطاع. كما نتباين المزاي والإمكانات التي تقدمها أجهزة الأمواج فوق الصوتية من حيث تطورها، ما يؤكد أهمية البرنامج في تحسين فهم الكوادر لخصائص وتطبيقات هذه التقنية».



جامعة الإمارات تعقد اجتماعاً مع جمعية الإمارات للإدارة العامة لتعزيز التعاون وبناء شراكة استراتيجية

حامد محمد النيايدي - رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للإدارة العامة الرؤية الاستراتيجية التي تأسست عليها الجمعية من الريادة في تقديم الاستشارات الإدارية للمؤسسات والمنظمات الاقتصادية والأفراد وفق معايير عالمية، وأوضح قائلاً: «إننا نسعى لجلب أفضل الممارسات وتطبيق أفضل الممارسات أثناء عملنا في الجمعية لتقديم أفضل البرامج سواء الدورات التدريبية أو المحاضرات والمؤتمرات وغيرها من أنشطة الجمعية. إننا هنا اليوم نعطي ما لدينا من خبرات ومعرفة ومهارات في مجال الإدارة العامة، حيث سيستفيد منها كل فرد في المجتمع سواء على المستوى الفردي أو الأسري أو المؤسسي، ونعمل على تقديم ما يرفع مستوى كفاءة الفرد من حيث الإدارة، كما نسعى لتقديم كثير من الامتيازات لأعضاء الجمعية وعائلاتهم. فيما قدم الدكتور المهندس عبداللطيف العرزي - نائب رئيس مجلس الإدارة عرضاً تعريفياً شاملاً بالأهداف والأنشطة التي تقدمها الجمعية والشراكات الاستراتيجية مع المؤسسات التعليمية في الدولة، وفي ختام الاجتماع تم وضع تصورات ومجموعة من الأنشطة والتدابير التي ستقبل بالتعاون بين جمعية الإمارات للإدارة العامة وجامعة الإمارات.



بمكاتب الجامعة في التصنيفات الوطنية والإقليمية والدولية. فيما نوهت الدكتورة سعاد المرزوقي - النائب المشارك لشؤون الطلبة على أهمية التعاون مع جمعية الإمارات للإدارة العامة والشراكة الاستراتيجية التقدم الطرفين والعمل المشترك لتعزيز المعرفة لدى طلبة الجامعة بالمهارات الإدارية لتحقيق الأهداف المنشودة للشراكة مع المؤسسات الحكومية ومؤسسات النفع العام وتعزيز برامج الأنشطة المشتركة والعمل التطوعي لطلبة الجامعة. ومن جانبه استعرض الدكتور المهندس

للدولة والمنطقة، والتي تعنى بالمواضيع ذات الصلة بالقضايا المهمة في دولة الإمارات ودول المنطقة من مصادر المياه، والطاقة والتحديات الصحية. والذي يعزز من السمعة الدولية للجامعة وشركائها في القطاع الصناعي على توفير حلول بحثية للتحديات التي تواجه المجتمع المحلي والإقليمي والدولي، وأضاف الأستاذ الدكتور أحمد مراد - نائب رئيس مجلس الإدارة، والأستاذ محمد شامس العنيمي - أمين السر العام، والدكتور شافع محمد النيايدي - عضو مجلس الإدارة ورفيق الجمعية، مناقشة سبل التعاون بين جامعة الإمارات وجمعية الإمارات للإدارة العامة.

وأشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد - النائب المشارك للبحث العلمي إلى أن «ضمن سعي جامعة الإمارات لتحقيق مكانة بحثية دولية، تعمل الجامعة مع شركائها في القطاع الصناعي على توفير حلول بحثية للتحديات التي تواجه المجتمع المحلي والإقليمي والدولي، وتلبي متطلبات الرؤية الاستراتيجية وتبنيها الرشيده نحو الريادة والتميز على المستوى المحلي والإقليمي والدولي وقد أنشأت الجامعة عدداً من المراكز البحثية ذات الأهمية الاستراتيجية

•• العين - الفجر

بالتزامن مع الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي

400 مشارك يتفاعلون في مسيرة المشي الوردية للتوعية بسرطان الثدي بمدينة العين

مستشفى ميدكليتيك المسيرة الوردية السنوية التي تقمها جمعية الإمارات للسرطان بأنها إحدى الفعاليات الرائعة التي تجسد من خلالها دعم المجتمع لرسالة رفع مستوى التوعية بسرطان الثدي.

بسرطان الثدي تهدف لتبديد المخاوف وزيادة الدعم لرعاية المرضى. مؤكداً أن الجمعية ذات سنوية على تنظيم الفعاليات وخدمة المجتمع وإسعاده، وبت روح الأمل والتفاؤل في نفوس المرضى والمتعافين. ووصف الدكتور فيليب تايلر مدير

إضافة إلى تكريم الأمهات والنساء الناجيات من سرطان الثدي، وتسليم شهادات التقدير والدروع على الجهات والراة. ولفت سعادة محمد خميس الكعبي مدير عام الجمعية إلى أن مسيرة التوعية

للمؤتمرات والاحتفالات، بحضور أكثر من 400 مشارك من مختلف الأعمار، رافعين شعار " نمشي لأجلك"، تبعها احتفال أمام مستشفى الجوهرة تضمن كلمات ونشاطات ترفهية وفقرات رياضية وأنشطة صحية وتثقيفية ومسابقات،

وشهدت الدكتورة ماجدة الشامي في كلمتها على أهمية الوعي المجتمعي وضرورة اتخاذ خطوات استباقية للوقاية من مخاطر سرطان الثدي عبر إجراء الفحوصات الدورية المنتظمة. من جهته وجه الدكتور سالم ناصر العامري عضو مجلس إدارة الجمعية الشكر إلى مستشفيات ميدكليتيك وإدارتها وإلى الجهات الراعية والمشاركة في دعم مسيرة الجمعية مادياً ومعنوياً، منوهاً بالجهود المخلصة التي ساهمت بتحقيق الكثير من الإنجازات في دعم المرضى المحتاجين.



•• العين - الفجر

شهدت مدينة العين بالتعاون مع الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي، مسيرة حاشدة نظمتها جمعية الإمارات للسرطان، بالتعاون مع "ميدكليتيك" مستشفى الجوهرة حملت عنواناً "الشي الوردية بسرطان الثدي، شارك فيها الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض رئيس مجلس إدارة الجمعية، والدكتور المحامي عبدالله الكعبي نائب الرئيس، والدكتور إبراهيم علي رئيس جمعية أصدقاء البيئة، وعدد من المسؤولين والأطباء وممثلين من الجمعيات الصحية والخيرية والإنسانية، والسيدات والطالبات ومشاهير التواصل الاجتماعي ورفيق متطوعي الجمعية بقيادة صالح خاطر. وجاءت المسيرة منطقة الخبيصي بجوار مركز العين

منوعات الفكر 23

وجدت دراسة كبيرة أن العادة اليومية لشرب الشاي الأسود يمكن أن تساعد على العيش حياة أطول وأكثر صحة، خاصة إذا كنت تشرب كوبين أو أكثر. وكان الخطر أقل بين الأشخاص الذين يشربون فنجانين أو أكثر من الشاي يوميا. ونشرت النتائج في مجلة Annals of Internal Medicine.



من أكثر المشروبات استهلاكاً في جميع أنحاء العالم

الشاي الأسود قد يساعد في العيش عمرا مديدا وأكثر صحة



في استهلاك الشاي أو زادا من استهلاكهم بمرور الوقت، وأولئك الذين يشربون الشاي منذ سنوات. والشاي الأسود غني بمضادات الأكسدة المرتبطة بتحسين صحة القلب والأمعاء والدماغ، وانخفاض مستويات الكوليسترول الضار وضغط الدم وسكر الدم. ويعد الشاي مصدرا غنيا لمركبات نباتية صحية تسمى البوليفينول، والتي تعمل على التحكم في الآثار الضارة



للجزيئات الضارة بالخلايا في الجسم. وقد ارتبطت هذه المركبات الوقائية بتقليل مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة بما في ذلك أمراض القلب والكلى. وقد تساهم أيضا في تحسين وظائف المخ، وكثافة العظام، والصحة العقلية ويمكن أن تقلل من خطر شيخوخة الدماغ المبكرة.

جميع الأسباب والوفيات الخاصة بالسبب باستخدام بيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، حيث يشيع شرب الشاي الأسود. وقاموا أيضا بتقييم ما إذا كانت الارتباطات تختلف عن طريق استخدام إضافات الشاي الشائعة (الحليب والسكر)، ودرجة حرارة الشاي، والمتغيرات الجينية التي تؤثر على معدل استقلاب الكافيين. ويتضمن البنك الحيوي في المملكة المتحدة بيانات عن نصف مليون رجل وامرأة، تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاما، والذين أكملوا استبياننا أساسيا بين عامي 2006 و2010. ومن بين هؤلاء، أبلغ 85% عن شرب الشاي بانتظام، وأفاد 89% منهم بشرب الشاي الأسود.

وبالنسبة إلى غير شارب الشاي، فإن المشاركين الذين أبلغوا عن شرب كوبين أو أكثر كل يوم كان لديهم خطر أقل للوفاة بنسبة 9% إلى 13%.

ولوحظت الارتباطات بغض النظر عما إذا كان المشاركون يشربون أيضا القهوة أو يضيفون الحليب أو السكر إلى الشاي أو درجة حرارة الشاي المفضلة لديهم أو المتغيرات الجينية المتعلقة باستقلاب الكافيين.

ووفقا للباحثين، تشير النتائج التي توصلوا إليها إلى أن الشاي، حتى عند تناوله بمستويات أعلى، يمكن أن يكون جزءا من نظام غذائي صحي. ولا يمكن للدراسة القائمة على الملاحظة أن تثبت أن الشاي كان وراء انخفاض مخاطر الوفيات وليس عوامل نمط الحياة الأخرى. لكن البروفيسور فرناندو أرتاليجو، خبير الصحة العامة الذي لم يشارك في الدراسة، وصف النتائج بأنها تمثل "تقدما كبيرا في هذا المجال".

وقال إن معظم الدراسات أجريت في آسيا، حيث الشاي الأخضر أكثر شعبية، والقليل من الدراسات التي أجريت في الغرب كانت "صغيرة الحجم وغير حاسمة في نتائجها".

وقال البروفيسور أرتاليجو، من الجامعة المستقلة في مدريد: "تظهر هذه المقالة أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأسود مرتبط بانخفاض طفيف في إجمالي وفيات أمراض القلب والأوعية الدموية، على وجه الخصوص، على مدى 10 سنوات في منتصف العمر، ومعظمهم من البيض، وكبار السن.

وتابع: "يجب إجراء الدراسات بقياسات متكررة لاستهلاك الشاي بمرور الوقت ومقارنة معدل وفيات أولئك الذين لا يستهلكون الشاي على أساس مستدام مع أولئك الذين بدأوا

ويعد الشاي من أكثر المشروبات استهلاكاً في جميع أنحاء العالم. واقتُرحت الأبحاث السابقة وجود ارتباط بين استهلاك الشاي وانخفاض مخاطر الوفاة في السكان، حيث الشاي الأخضر هو أكثر أنواع الشاي شيوعا. وفي المقابل، فإن الدراسات المنشورة في المجتمعات التي يكون فيها شرب الشاي الأسود أكثر شيوعا محدودة بالنتائج غير المتسقة. وأجرى باحثون من المعاهد الوطنية للصحة دراسة لتقييم ارتباطات استهلاك الشاي مع



7 علامات تحذيرية مبكرة لسرطان الثدي عند الذكور. . فما هي؟

عند الحديث عن سرطان الثدي فإن ما يتبادر إلى الأذهان أنه مرض أنثوي، لكن هذا المرض المميت يمكن أن يصيب النساء والرجال في أي عمر على حد سواء.

ويمكن أن تحدث مستويات هرمون الإستروجين المرتفعة عند الرجال الذين يعانون من زيادة الوزن، والذين يعانون من أمراض الكبد المزمنة، مثل تليف الكبد وبعض الحالات الوراثية.



ما هي خيارات العلاج؟

يجب أن يكون الرجال على دراية بها:

1. تغييرات في حجم أو شكل الثدي
2. كتل صغيرة غير مؤلمة في منطقة الصدر والإبط
3. ظهور أي علامات لتورم في منطقة الصدر والإبط
4. تغيير مفاجئ في الحلمة مثل اتجاه إحدى الحلمات إلى الداخل
5. طفق جلدي
6. خروج إفرازات من الحلمة
7. تقرحات جلدية في المنطقة الصلبة

وقالت الدكتورة هاس: "إذا لاحظت أيًا من هذه التغييرات في جسمك، فمن الضروري طلب المساعدة من طبيبك في أسرع وقت ممكن".

وعادة ما يصيب سرطان الثدي الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 60 و70 عاما، لكنه يمكن أن يصيبهم في أي عمر، ومن المهم توخي الحذر والفحص بانتظام. ويتم حت الرجال الذين لديهم تاريخ عائلي للإصابة بسرطان الثدي أو مستويات عالية من هرمون الإستروجين على توخي الحذر بشكل خاص لأن هناك جينات وخصائص موروثية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة.

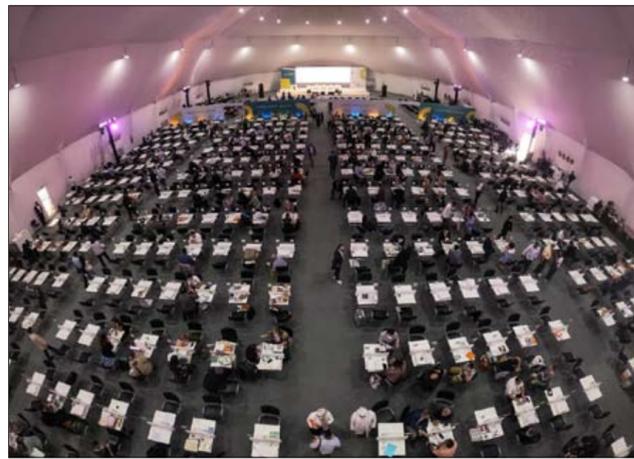
وينتج جميع الرجال كميات صغيرة من هرمون يسمى هرمون الإستروجين، والذي ترتبط مستوياته المرتفعة بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى الرجال.

ويشكل منير للقلق، تشير الأبحاث السابقة إلى أن نحو 73% من الرجال لا يفحصون أبدا أنسجة الثدي بحثا عن وجود كتل أو تنوعات غير عادية. ولذلك، من المهم أن يتعلم الرجال كيفية التعرف على أعراض هذا المرض. وتوضح الدكتورة ألكسندرا هاس، أخصائية علاج الأورام بالإشعاع: "كما هو الحال مع معظم أنواع السرطان، يمكن أن يكون الاكتشاف المبكر منقذا للحياة ومن المهم أن تعرف العلامات التحذيرية المرتبطة بالمرض". وأضافت: "لسوء الحظ، يتجاهل العديد من الرجال الأعراض وبالتالي يتم تشخيصهم وعلاجهم في وقت متأخر عن المرضى الإناث".

إذن ما هي العلامات والأعراض التي يجب على الرجال التنبيه لها؟

توضح الدكتورة هاس أن هناك سبعة أعراض رئيسية





منوعات الفكر

26

تفتح الفرص لتشكيل مستقبل صناعة الكتاب

انطلاق الدورة الـ12 من مؤتمر الناشرين 30 أكتوبر الجاري للكتاب قبل انطلاق الدورة الـ41 لمعرض الشارقة الدولي للكتاب



بها هذا النوع من الكتب المصورة وأثر الرسوم المتحركة اليابانية "الأنيمي" وتراخيص كتب رسوم المانجا، والكتب الإلكترونية والصوتية المتخصصة بفرن المانجا، وتراخيص محتواها.

حلول سلاسل التوريد والترجمة في 1 نوفمبر

وفي اليوم الختامي للمؤتمر، تُركز جلسة "مستقبل سلاسل التوريد" على الحلول الواعدة للتغلب على عقبات ازدياد تكاليف الشحن والطباعة وندرة الموارد، وسبل تهديد الطريق نحو مستقبل مستدام.

التي تقدم معلومات حول الجهات التابعة لقطاع النشر في أسواقها المحلية. يشار إلى أن "مؤتمر الناشرين" يُعد منصة عالمية لبيع وشراء حقوق النشر والتوزيع والملكية الفكرية، بالإضافة إلى توقيع عقود حقوق الكتب، واستكشاف فرص حقوق الترجمة، وخدمة المصالح التجارية الأخرى لقطاع النشر.

النازل الذكية حول العالم. **النشر متعدد اللغات وشعبية رسوم المانجا اليابانية في 31 أكتوبر** وتشمل فعاليات اليوم الثاني من المؤتمر جلسة جانبية بين كارين بانسا، نائبة رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين، وبييرميندر مان، المدير التنفيذي لدار نشر "يونيفير بوكس" في المملكة المتحدة.

ويناقش متحدثون من المغرب وتونس والجزائر الجانب الذي يشكل تحدياً في قطاع النشر ضمن جلسة بعنوان "النشر في شمال أفريقيا - النشر متعدد اللغات"، في حين تستكشف جلسة "أشكال جديدة من ترخيص المحتوى" طرق عمل الشركات مع الناشرين لتحقيق أقصى قدر من حماية الملكية الفكرية، وتطوير مصادر دخل جديدة.

وتشمل فعاليات اليوم الثاني استعراضاً شاملاً لأسواق رسوم "المانجا" الإقليمية والعالمية وأشهر العناوين في هذا المجال ضمن جلسة "أسواق المانجا العالمية المتنامية"، كما يستكشف مقدمو الجلسة الشهرة الواسعة التي يتمتع

وأضاف: "تماشياً مع رؤية هيئة الشارقة للكتاب لدعم وتطوير قطاع النشر، تقدم دورة العام الجاري من مؤتمر الناشرين محتوى عالي الجودة، وتشارك ناصحاً وحلولاً عملية لتعزيز إمكانيات حقوق النشر والتوزيع والملكية الفكرية، بالإضافة إلى التوجهات الحديثة الناشئة، والاضطرابات التي تسهم بعملية تحول صناعة النشر.

توجهات النشر الإلكتروني والكتب الصوتية في 30 أكتوبر

وفي إطار التنوع الجغرافي والثقافي الذي يُميز صناعة النشر العربية، يشارك نخبة من كبار الخبراء في جلسة نقاشية بعنوان "النشر الإلكتروني في العالم العربي: كيف يتبنى الناشر العربي المشهد الرقمي ومن هم أبرز الناشرون؟"، ويستكشفون الجهات المحلية التي تحدثت أولاً بالغا على المستوى العالمي. وتُركز جلسة بعنوان "أسواق الكتب الصوتية الناشئة" يقدمها خبراء من قارتي آسيا وأفريقيا، على الإمكانيات المجزية لصناعة الكتاب الصوتي مع تنامي استخدام تكنولوجيا

وتتضمن فعاليات اليوم الأول جلسة حول آلية الاستفادة من "منحة الترجمة" التي تقدمها "هيئة الشارقة للكتاب" وقدرها 300 ألف دولار، حصرياً للمشاركين في "مؤتمر الناشرين".

وتشارك إيطاليا، التي تحل "ضيف شرف" على دورة العام الجاري من المعرض، في اليوم الأول من المؤتمر، بأوراق عمل يقدمها ثلاثة خبراء في قطاع النشر لمناقشة طرق تقريب الأدب الإيطالي للقراء العرب، واستكشاف سبل تعزيز الروابط المشتركة بين الناشرين الإيطاليين ونظرائهم في العالم العربي.

وحول تنظيم المؤتمر، قال منصور الحساني، مدير إدارة خدمات النشر في "هيئة الشارقة للكتاب": "تمرّ صناعة النشر بمرحلة تطور مهمة مع استمرار حرص الجهات المعنية بقطاع النشر على مواكبة التطورات التكنولوجية المتسارعة التي تركت أثراً كبيراً على كافة جوانب صناعة النشر، وهنا تبرز أهمية مؤتمر الناشرين السنوي الذي يمثل منصة للناشرين الإقليميين والدوليين للتواصل والتعلم وإيجاد حلول مبتكرة لبدء مرحلة جديدة من النمو،

•• الشارقة-الضجر:

يشارك 33 متحدثاً ومتخصصاً في قطاع النشر، رؤاهم المهمة حول مستقبل صناعة النشر في الدورة الثانية عشرة من "مؤتمر الناشرين"، الذي تنظمه "هيئة الشارقة للكتاب" في الفترة من 30 أكتوبر حتى 1 نوفمبر 2022، قبل انطلاق الدورة الـ41 "لمعرض الشارقة الدولي للكتاب"، في "مركز أكسيو الشارقة". وأعلنت الهيئة أن الحدث السنوي التخصصي بقطاع النشر العالمي سيشهد ثماني جلسات رئيسية وحوارية ستناقش الفرص والتحديات التي تواجه القطاع، ومجموعة من القضايا، من بينها مستقبل النشر الرقمي في العالم العربي، الأسواق الناشئة عالمياً لتسويق الكتب الموسومة، وغيرها من المواضيع.

وعلى مدار ثلاثة أيام، يتيح المؤتمر للوكلاء الأدبيين، والكتّاب، وخبراء حقوق النشر والتوزيع والملكية الفكرية اكتساب المعارف حول الأفاق والتوجهات الجديدة في صناعة النشر، والمشاركة في جلسات ملهمة يقدمها نخبة من خبراء صناعة النشر.



محمد حمدان بن جرش يصدر كتاب «الموهبة الأدبية من التكوين إلى التمكين»

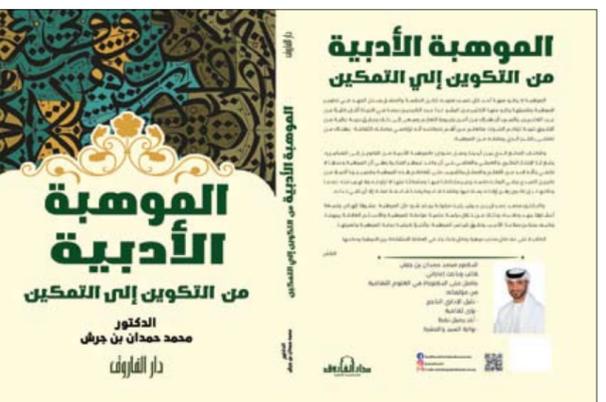
الناجحين دوماً في الحياة أقل كثيراً من عدد العاديين، والسبب أن هناك من أمن بضرورة التعلم وسعى إلى ذلك وحقق درجة عالية من التفوق نتيجة تراكم الخبرات فاعلم من أهم خصائصه أنه تراكمي وكذلك الثقافة- وهناك من اكتفى بالقدر الذي يمتلكه من الموهبة.

الكتاب لا غنى عنه لكل صاحب موهبة ولكل باحث جاد في العلاقة المتشابكة بين الموهبة (صاحبها). وقال الدكتور محمد حمدان بن جرش: الحياة زاخرة بالموهب، التي يجب الالتفات إليها لتخرج جيل واع متميز، يرمز تحصيله العلمي مع الإبداع، فينتقل للعالم بكل مكوناته الجميلة، ليثري مجالات الأدب والشعر والفن. وأضاف ابن جرش: قد باتت عملية رعاية المواهب جزءاً من استراتيجيات التخطيط في الدول المتقدمة، فهي تشهد ازدياداً ملحوظاً في كافة المجالات، مثل الآداب والفنون بكافة أشكالها، والرياضة، والعلوم التطبيقية، والبيوت، فقد عرفت هذه الدول أن بناء المستقبل

وهي أن الموهبة وحدها لا تكفي وأنه لا بد من التعلم والصقل والتدريب حتى تتعاظم هذه الموهبة وتصير جزءاً أصيلاً من تكوين المبدع، وفي الوقت نفسه يصير متحكماً فيها وتمكناً منها لا تراوغه ولا تهرب منه عندما يحتاجها بل تكون رهن إرادته يستدعيها وقتما شاء وكيفما شاء فلا تملك إلا أن تليبي نداه. والدكتور محمد حمدان بن جرش، يثبث مقولة برنارد شو: "إن الموهبة جزءاً من إلهام، وتسعة أشرارها جسد وتعباء"، وذلك من خلال دراسة علمية موصلة للموهبة والأدب ثم العلاقة بينهما، وكيف يمكن صناعة الأدب، وطرق قياس الموهبة، وأخيراً كيفية رعاية الموهبة وتنميتها.

•• الشارقة-الضجر:

صدر عن دار الفاروق للاستثمارات الثقافية، وهي من كبريات دور النشر المصرية، كتاب (الموهبة الأدبية من التكوين إلى التمكين) للكاتب الإماراتي الدكتور محمد حمدان بن جرش. الكتاب يحتوي على 184 صفحة من القطع المتوسط، ويتكون من ثمان فصول تتناول الموهبة الأدبية من لحظة اكتشافها ورعايتها وكيفية صناعة الأديب. الكتاب يحمل عنوان: "الموهبة الأدبية من التكوين إلى التمكين، يضع لنا الإطار النظري والعملية والعلمي في أن واحد لجوهر الفكرة



أضاءت على مهرجان المرموم وسكة للفنون والتصميم وتأثيراتها على الاقتصاد

دبي للثقافة تتألق في تجمع المهن الإبداعية

ينفذون فيها أعمالهم، وتستضيف الجلسة النقاشية التي ستقام في 12 نوفمبر المقبل، كل من الفنان والمهندس المعماري كريم نمرجي، والمهندسة المعمارية أمل النهوي، وليزا بول ليشغار، نائبة مدير مركز "تشكيل"، والتصميم المعماري عبدالله الملا، فيما تتولى نور الرومي إدارة الجلسة التي ستعقد في حي دبي للتصميم.

يذكر أن مشاركات "دبي للثقافة" في تجمع المهن الإبداعية، الأول من نوعه في الإمارات، تأتي في سياق رؤيتها الثقافية، الهادفة إلى تعزيز الانتماء والاستثمار في الطاقات الشابة، وخلق بيئة إبداعية ومستدامة تتعرض فيها كافة أنواع الفنون، لتكون أكثر قدرة على المساهمة في تنمية الاقتصاد دبي الإبداعي.

أمام المبدعين في دبي والإمارات، والاستفادة من المكتبة التعليمية المتوفرة على منصة "لينكد إن"، التي تضم نحو 16 ألف دورة، إلى جانب تعريفهم بطرق تطوير قدراتهم ومفاتيح التعريفية وتوسيع حضورهم على منصة "لينكد إن" لتسهيل وصولهم إلى الشركات ورواد الأعمال.

تصميم

من جهة أخرى، حجزت "دبي للثقافة" لها مكاناً خاصاً على أجندة "أسبوع دبي للتصميم 2022"، الذي يعقد خلال الفترة من 8 حتى 13 نوفمبر المقبل، وتشارك فيه الهيئة جلسة "التصميم متعدد التخصصات"، تستكشف من خلالها طبيعة التحديات التي يواجهها مبدعو التصميم، ونوعية الفرص المتاحة أمامهم، والمجالات التي

أمنة بالهول، المخرج الإبداعي التنفيذي في مدينة أكسيو دبي، والمخرجة الإماراتية سارة الهاشمي، والمخرج خالد المحمود الفايز بعدة جوائز سينمائية، كيف ساهم التعليم والإرشاد في إثراء مساراتهم المهنية، وكيف استطاعوا الوصول إلى المرحلة الحالية من حياتهم المهنية ونظرتهم للمستقبل، كما تطرقوا في حديثهم إلى أهمية صناديق الأفلام والمنصات الداعمة لصناعة السينما على المستوى الإقليمي والدولي، وسلطوا الضوء على أهمية مهرجان الاقليمي، فيلم في الصحراء" والدور الذي يلعبه في استدامة صناعة السينما المحلية.

فرص للتعليم

في المقابل، شكل تعريف "الفنان الناشئ" وما توفره المهن الإبداعية من إمكانيات، محاور رئيسة في جلسة "مهرجان سكة للفنون والتصميم".

التي أدارتها شما الزفين، ضابط أول قطاع الفنون والآداب - قيم فني للمهرجان عام 2022، وشارك فيها المصور فوتوغرافي ومتق آثار عمار البناء، والفنانة التشكيلية مريم الحميري، والفنان التشكيلي أحمد عماد، والمصممة الجغرافية عاشة بن حيدر، والذين سعوا إلى استكشاف نوعية الفرص التي توفرها المهن الإبداعية، وما يواجهه المبدعون الناشئون من تحديات في هذا المجال، فضلاً عن أهمية تنمية المواهب الشابة من خلال التعليم والأنشطة الثقافية، وتشجيعهم على دخول مجالات الفنون والثقافة والتصميم، بوصفها ركائز أساسية في دعم الاقتصاد الإبداعي لدبي والإمارات.

حضور "دبي للثقافة" في تجمع المهن الإبداعية لم يكن قاصراً على عقد الجلسات، وإنما اتسع ليشمل أيضاً ورشة عمل عقدتها الهيئة في مركز "جميل للفنون" للتعريف بمبادرة "التعليم الإلكتروني" التي أطلقت الهيئة أخيراً نسختها الثالثة بالتعاون مع "لينكد إن"، الشبكة المهنية الأكبر في العالم، بهدف توفير فرص للتعليم والتدريب

نقاشيتين، سلطت فيهما الضوء على "مهرجان المرموم: فيلم في الصحراء" و"مهرجان سكة للفنون والتصميم"، وسعت عبرهما إلى إبراز تأثيرهما في دعم الاقتصاد الإبداعي لدبي والإمارات، وقدرتهما على توفير مناسبات ملائمة للمبدعين تمكّنهم من مواصلة تحقيق النجاح. تفاعل ملحوظ لآفته جلسات "دبي للثقافة" النقاشية، من قبل أصحاب المواهب الإبداعية الذين استمعوا لمجموعة قصص ملهمة قدمها نخبة من صنّاع الأفلام في الإمارات، خلال مشاركتهم في جلسة "مهرجان المرموم: فيلم في الصحراء" التي أدارها الشيخ مكتوم آل مكتوم، مدير مشروع "المرموم: فيلم في الصحراء"، ضابط أول إدارة المشاريع والفعاليات في الهيئة، حيث تناولت فيها كل من

تواصل هيئة الثقافة والفنون في دبي "دبي للثقافة" السير في دروب الإبداع، واكتشاف فضاءات جديدة قادرة على فتح الأفاق أمام الشباب وأصحاب المواهب الإبداعية وتنميتها والاستثمار فيها، سعياً منها لتمكين القطاع الثقافي والإبداعي، وتعزيز مكانة دبي مركزاً عالمياً للثقافة، حاضنة للإبداع، ملتقى للمواهب.

سعي "دبي للثقافة" نحو إبراز المشهد الإبداعي والثقافي لإمارة دبي، تجلي عبر مشاركتها في أول تجمع سنوي للمهن الإبداعية في دولة الإمارات، نظمه مركز "جميل للفنون" بدبي على مدار يومين، وأثرته "دبي للثقافة" بجلستين

•• دبي-الضجر:



منوعات

العمل

27

بنت منصة نتفليكس أخيراً مسلسل "ثلاثي التجارب الناقصة" The Imperfects الذي نتعرف فيه إلى شاب وفتاتين (خوان وآبي وتيلدا)، وجدوا أنفسهم ضحية تجربة علمية أكسبتهم قوى خارقة لا يريدونها، كونها تمنعهم من ممارسة حياتهم العادية. ولتجاوز ذلك، يقومون بزيارات دورية للطبيب الذي أجرى التجارب عليهم للحصول على الحبوب التي تمنعهم من استخدام قواهم الخارقة.



شاب وفتاتان وجدوا أنفسهم ضحية تجربة علمية

The Imperfects قدرات خارقة تخرج عن السيطرة

يتصارع، ضمن المسلسل، عدد من القوى. هناك الشبان بوصفهم نتاج التدخل العلمي، والقراصنة الحيويون ذوو الأطماع التطورية والمالية. وهناك العالم المجنون ذو الرسالة الرومانسية. والأهم، هناك السلطة الرسمية التي تريد احتواء ما يحصل، حتى لو عنى ذلك قتل كل من خضعوا إلى التجربة. لكن لن تقتل السلطة العلماء الذين لا يد من تجنيدهم من أجلها؛ فالعلم ونتائج التي قد تغير البشرية، لا بد أن يكون محصوراً بيد السلطة، وليس بيد الهواة وأصحاب الأحلام.

الثلاث أن التجربة العلمية هذه المرة، لم تنجز من قبل حكومة شريرة أو "فلول الثائرة"، وليس عن طريق شركة عسكرية، بل عالم يشغل في الجامعة، ويمتلك أحلاماً عن مستقبل البشرية. والمفارقة أن الشبان الثلاثة لا يريدون التحول إلى أبطال، بل الحفاظ على حياتهم

يختفي الطبيب من دون أن يترك لهم أي حبة تساعدهم على كبح قواهم، ما يجعل قدرات الثلاثة تخرج عن السيطرة، ليبدأوا بعدها رحلة البحث عن الطبيب، في سبيل تطوير دواء لحالتهم. هكذا، يتكشّفون شيئا وشيئا غيرهم خضعوا إلى التجربة نفسها. فكشف أن هذه التجربة ليست قانونية، يقوم بها الطبيب وحده. وما يثير الاهتمام في The Imperfects أن صورة العالم المجنون تتجاوز الشكل التقليدي؛ إذ يهدف الطبيب إلى خلق بشر أشد تطوراً وقدرة على تجاوز التغيرات المناخية ونقص الغذاء، وغيرها من الكوارث التي تحل على كوكب الأرض. الهدف، إذن، ابتكار إنسان قادر على النجاة، كوننا كبشر، وبشكلنا الحالي، محكومون بالفناء بسبب ما يطرأ على الأرض من تغيرات طبيعية تسبب بها البشر أنفسهم.



أوليفيا وايلد تروي كواليس فيلمها الجديد Don't worry darling

أوضحت الممثلة والمخرجة الأمريكية أوليفيا وايلد، تفاصيل وكواليس صناعة فيلمها الأخير Don't worry darling لا تقلق يا حبيبي، الذي طرح في دور العرض في بداية شهر أكتوبر الجاري.

يشاهدونه في السينمات ويسعدون به.

قصة الفيلم

وتدور أحداث فيلم Don't worry darling في إطار من الرعب والتشويق والإشارة، يركز العمل على قصة ربة منزل تعيش في الخمسينيات من القرن الماضي، وحول حياتها الزوجية التي تؤدي للعديد من الأحداث المروعة فيما بعد خلال أحداث العمل.

عبر مختلف الأزمان وشعرنا أنه يصلح دائما في كل وقت. وأضاف الممثل كريس باين أحد فريق عمل الفيلم: إذا نظرنا للفيلم فستكون نظرة مرعبة لا يبدو بأنه طبيعي جدا في النهاية. وتابعت الممثلة الإنجليزية جيما تشان وهي أحد فريق عمل الفيلم أيضا: اعتقد بأن فيلم Don't worry darling لا تقلق يا حبيبي مسلي للغاية وملئ بالإشارة وهناك رسائل ومواضيع تقدم عبره والتي لا أريد أن أخوض في تفاصيلها كي لا أحرق أحداث الفيلم بل أمل أن الجمهور

وقالت الفنانة الأمريكية أوليفيا وايلد في تصريحات تلفزيونية: فيلم Don't worry darling لا تقلق يا حبيبي هو عن بطلة شجاعة للغاية تأخذ قرار بأن ما هو غير حقيقي أو مزيف ليس بالإمكان النجاة منه. وأضافت الفنانة الأمريكية أوليفيا وايلد: وأنا وكاتبة الفيلم كاتي سيلبرمان وجدنا نقطة بداية أثناء العمل على الفيلم ستكون مقنعة للغاية وأخذناها كفكرة أساسية ووضعناها أمام عدساتنا كصانعي أفلام وكسساء أيضا وقتنا بالتفكير في شيء واحد معا لتطبيقه لمشاهدة الفيلم



الفكر

تحذير من ألعاب بلاستيكية يدوية قد تشكل خطراً على الأطفال!



حذر خبراء من أن الألعاب البلاستيكية اليدوية مثل الدمى واللبيغو تشكل خطراً على صحة الأطفال. ووجدت دراسة أن الغالبية تحتوي على مستويات خطيرة من المواد الكيميائية السامة التي يمكن أن تعوق نمو الأطفال وارتبطت بالسرطان والعقم. ودرس الباحثون في السويد مستويات اثنين من السموم الضارة في أكثر من 150 لعبة قديمة وجديدة. وتحتوي بعض الألعاب القديمة على ما يصل إلى 400 ضعف التركيزات القانونية لـ المواد الكيميائية الدائمة، والتي يمكن أن تستغرق سنوات لتحلل في الجسم. وقال الباحثون إن الاتجاه المجتمعي الأوسع بعيداً عن السلع ذات الاستخدام الفردي ليس دائماً أمراً جيداً تلقائياً. واختبر الخبراء في جامعة غوتنبرغ 157 لعبة مختلفة، بما في ذلك الكرات والدمى والتمائم وأدوات التزيين الخاصة. وربطت الفثالات بزيادة مخاطر الإصابة بالربو وسرطان الثدي والسمنة ومرض السكري وانخفاض معدل الذكاء وقضايا النمو والخصوبة. ويُعتقد أنه بمجرد دخول هذه المواد الكيميائية المثبتة إلى الجسم فإنها تتداخل مع أنظمتنا الداخلية وتعطل الحمض النووي لدينا - ما قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان. وتعني القوانين في الاتحاد الأوروبي وبريطانيا أن المصنّعين لا يمكنهم استخدام الفثالات بتركيزات تزيد عن 0.1% من الوزن الإجمالي للعبة. لكن الدراسة وجدت 30% من الألعاب الجديدة تحتوي على مستويات تجاوزت تلك الأهداف. وكانت الألعاب القديمة أسوأ بكثير، حيث تحتوي 84% على مستويات غير قانونية من المواد الكيميائية. وتشير الدراسة إلى أن إعادة الاستخدام وإعادة التدوير ليست دائماً أمراً جيداً تلقائياً. ولم يتم وضع القيود القانونية على المواد الكيميائية المخفية في الألعاب البلاستيكية إلا مؤخراً، ما يعني أنها لا تنطبق على المنتجات القديمة.

طبيب يوضح مشكلات الدم في الكدمات

كشف الطبيب الروسي الكسندر مياسنيكوف الفروق بين الكدمات التي تظهر على الجلد، مشيراً إلى أن بعضها قد يشير إلى مشكلات في الدم. ويشير مياسنيكوف في برنامج تلفزيوني إلى أن وجود كدمات عديدة على الجسم، قد يشير إلى مشكلات في الصفائح الدموية.

1 - الكدمات تختلف عن بعضها. كقاعدة لا يهتم الشخص بالضربات والإصابات الطفيفة التي يمكن أن تسبب في النهاية الكدمات. ولكن ظهور الكدمات بصورة مفاجئة ودون سبب، قد يشير إلى مشكلات صحية. فمثلاً الكدمات الكبيرة قد تشير إلى وجود مشكلات في تخثر الدم وقلة صفائح الدم. ويضيف المرضى الذين يعانون من أمراض الكبد، تنخفض عندهم ليس فقط عوامل البلازما في تخثر الدم، بل والعوامل الخلوية أيضاً. لذلك يعانون من انخفاض كمية صفائح الدم، لذلك أي ضربة طفيفة يمكن أن تسبب ظهور الكدمات على الجلد.

2 - قد تكون مشكلة الصفائح الدموية بسبب الأدوية أو الطعام الصفائح الدموية، خلايا تلعب دوراً مهماً في عملية تخثر الدم. تنشأ هذه الصفائح في نخاع العظام وتحمي الجسم من النزيف، وتتفاعل فوراً عند تلف وعاء من الأوعية الدموية، مكونة خثرة دموية. يتراوح عدد هذه الصفائح في الحالات الطبيعية من 150000 إلى 400000 خلية في 1 ميكرو لتر.

ويقول، "عندما يكون عددها بين 50-149 ألف، يعتبره الأطباء قلة الصفائح، وعندما يكون دون 50 ألفاً فيكون محفوفاً بحدوث نزيف دموي".

ويضيف، يمكن أن يحدث نقص في الصفائح الدموية نتيجة تناول أدوية معينة خلال فترة طويلة (الأسبيرين التقليدي، ومضادات حيوية - أمبيسيلين وسيلكوسبورين) وحتى مضادات الاختلاج. كما أنه بالإضافة إلى الأدوية يسبب الكحول نقص الصفائح الدموية أيضاً. ويوصي الطبيب، بإجراء تحليل دم لمعرفة كمية الصفائح الدموية وفي حالة انخفاضها يصف الطبيب الدواء اللازم، وكذلك يجب تغيير نمط الحياة والاقلاع عن التدخين وشرب الكحول، وإضافة مواد غذائية غنية بفيتامين K إلى النظام الغذائي.

3 - قد تكون الكدمة من أعراض مرض خطير يشير مياسنيكوف، إلى وجود أمراض مناعة ذاتية، حيث الأجسام المضادة تفقد القدرة على التمييز بين "العدو والضيف"، وتبدأ بـ "أكل" الصفائح الدموية. ويحدث هذا في حالة أمراض الكبد والالتهابات الفيروسية، مثل فيروس إبشتاين بار، وفيروس نقص المناعة البشرية، والتهاب الكبد B و C. وكذلك مع أنواع مختلفة من الأورام. ويقول، في هذه الحالة، "يجب أن نفهم ما إذا كانت هذه ظاهرة مؤقتة نتيجة لعدوى بكتيرية، أو أنها آلية يمكن أن تؤدي إلى النزيف. وفي حالة الإصابة بمرض "كوفيد 19"، لمنع تجلط الدم، يتناول الأشخاص أدوية تسيل الدم (مضادات التخثر)، وبسبب المرض، ينخفض عدد الصفائح الدموية، ويموتون من نزيف في الدماغ".



ممثلة بوليوود تارا سوتاريا تقدم إبداعاً للمصممة عائشة راو خلال عرض أزياء في أسبوع الموضة في مومباي. ا ف ب

قرأت لك

الثوم



يتمتع الثوم بالعديد من الفوائد الصحية المهمة، حيث يعتبر الثوم الأطعمة المتعددة الفوائد التي تساعد في علاج الكثير من الأمراض التي قد تصيب الفرد. وتعد أصناف وأنواع الثوم المزروع، تأخذ الأصناف أسماء المناطق المنتجة لها، لكن يبقى الثوم علاجاً فعالاً لإنقاذ الإنسان من كثير من المشاكل الصحية الصعبة. والثوم له دور بارز في المساهمة في علاج العديد من الأمراض الشائعة والمنتشرة بين العديد من الأشخاص، وذلك نظراً لاحتوائه وغناه بالآليسين، وهو مضاد حيوي طبيعي مقاوم للبكتيريا والفيروسات والطفريات وهو أيضاً مضاد للأكسدة. الدراسات الحديثة تؤكد أهمية الثوم في علاج ارتفاع الكوليسترول الضار في الدم ومشاكل الجهاز التنفسي وعسر الهضم وضغط الدم، فضلاً عن دوره في مقاومة السرطان عن طريق تحسين مناعة الجسم، إلى جانب دوره في إبطاء نمو الخلايا السرطانية، وهو أيضاً مفيد للفولون حيث تناولت العديد من الدراسات فوائده في التهاب المعدة حيث إنه مطهر ممتاز، كما أنه منشط للكبد.

سؤال وجواب

• ماذا تعني الصفا والبروة؟

- الصفا هي الحجارة المساء والمررة والحجارة البيضاء.

• كم يبلغ عدد بحور الشعر العربي. ومن وضعها؟

- 16 بحراً ووضعها الجاحظ.

• من صاحب الألياذة والأوديسا؟

- هوميروس

• من صاحب ملحمة الأنياذة؟

- فرجيل

• ما هي الفرائص؟

- العضلة بين الكتف والذراع.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- إسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.
- هل تعلم أن 11% من الناس يستخدمون أيديهم اليسرى. ويسمى من يستخدم يده اليسرى أشول أو أصغر. وأنا واحد منهم.
- هل تعلم أن شهر أغسطس تكون فيه أعلى نسبة مواليد. وكذلك أنا واحد منهم.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللحاح لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن فقدان الوعي يحدث بعد مدة 8-10 ثوانٍ من توقف تدفق الدم إلى الدماغ.
- هل تعلم أن طول الحبل الشوكي للإنسان يساوي 45 سم في الرجال و43 سم في النساء.
- هل تعلم أن عدد الخلايا المستقبلة لحاسة الشم عند الإنسان تساوي تقريباً 40 مليون خلية.
- هل تعلم أن عدد أسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.

قصة وردة وعازف المزمار

كثيراً ما مشى إبراهيم عبر شوارع البلدة وهو يمسك مزماراً ويعزف عليه ألحانه الجميلة فيبتسم له الناس ويلتفت حوله الأطفال وربما سمعنا بعض تغريد الطيور يصاحبه.. في صباح كان جميلاً رائعاً خرج الأطفال يلعبون ويضحكون ويجرون هنا وهناك حتى داخل الغابة الجميلة كنا نسمع أصواتهم وضحكاتهم وعندما حان موعد الغداء عاد الجميع إلا وردة.. أين وردة، من رأى وردة.. تلك الجميلة أين تكون لم تعرف أمها أو تسمع أجابة فقد اجاب الجميع بأنهم لم يروا وردة منذ الصباح فقد تفرقوا عند الغابة ولم تظهر مرة أخرى.. خرج الجميع كباراً وصغاراً للبحث عن وردة قبل أن يحل الظلام وقد حزن الجميع لغيب تلك الطفلة الرقيقة واخذ الجميع ينادي- عند الغابة وعند النهر وعند سفح الجبل لكن أين وردة؟ وجاء إبراهيم بمزمارة الجميل القوي ودخل الغابة وسار يمشي واصدقاءه وهو يعزف ألحانه الجميلة ويقول لو سمعتها وردة ستنادي علي فهي دائماً تفعل ذلك.

مر وقت طويل اصاب الجميع القلق فيه قبل ان يسمع ابراهيم صوتاً ضعيفاً يأتيه من بعيد فيسير تجاهه ويعزف ويعزف ويستمتعي حتى اقترب الصوت اكثر وبالفعل كانت وردة بصوتها الصغير الرقيق لكنه متعب، لقد وقعت في حفرة لاحد الصيادين وبدلاً من ان تصطاد الحفرة حيواناً صغيراً اصطادت وردة. تعاون الجميع في اخراجها وحملها إلى امها والحمد لله فقد كانت الحفرة لينة ومليئة بالطين فلم تصب وردة بأذى لكنها اصيبت بالخوف والذعر الذي زال مع سماعها صوت المزمار وقالت عندما سمعت صوت المزمار عاد الي الامل وردت لي روى.. كم اعشق صوته حتى ولو كان داخل حفرة من الطين.

