

منوعات

العفة

ص 22

«أمنية» تدخل السعادة
على قلوب أطفالها بامتلاك
حيوانات أليفة



ص 27

سعد رمضان:
النجاح حلو وله مذاق خاص
ولكنه ليس بالأمر السهل



فول الصويا .. يساعد
في تعزيز صحة المرأة

ص 23

الأربعاء 11 نوفمبر 2020 م - العدد 13085
Wednesday 11 November 2020 - Issue No 13085

الحقنة السحرية .. نجاعة كبيرة في الحماية من الإيدز

قال علماء أميركيون، إن حقنة علاجية أظهرت نجاعة "مدهشة" في حماية النساء من فيروس فقدان المناعة المكتسب "HIV" الذي يسبب مرض الإيدز. وبحسب صحيفة "نيويورك تايمز" الأميركية، فإن هذه الحقنة اللوائية التي تُعطى مرة واحدة كل شهرين تقي عن حبة الدواء التي يجري أخذها يوميا. وبما أن هذه الحقنة أظهرت نتائج وُصفت بالواعدة وسط النساء، فقد قرر الباحثون أن يوقفوا التجارب السريرية، تمهيدا لمسألة الإنتاج والتسويق.

وفيما تتطلب الوقاية في الوقت الحالي، أخذ حبة الدواء بشكل يومي، أي 365 في السنة، يرتقب أن يصبح الأمر أكثر يسرا بـ 6 حقنات فقط في السنة، إذا جرت الموافقة على العلاج الجديد. وقالت الخبيرة في صحة النساء أُمستشي بمدينة بوسطن الأميركية، سيغال ياويتز، إن هذه الحقنة تشكل "تحولا جذريا بالنسبة للنساء".

وفي 2019، كشفت بيانات صادرة عن منظمة الأمم المتحدة أن الفتيات والنساء يشكلن ما يقارب نصف المصابين بفيروس "إتش آي" في العالم. أما في منطقة إفريقيا جنوب الصحراء، فتشكل الفتيات ما يزيد عن 80 في المئة وسط حاملي الفيروس الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 سنة.

لكن استخدام هذه الحقنة في الدول النامية، مستقبلا، يتطلب أن تكون بسعر معقول وغير باهظ، حتى تكون في متناول الناس. وقبل سنوات، أثير جدل بشأن استخدام أدوية ضد مرض "الإيدز"، لأجل حماية الأوصياء من الإصابة بفيروس "إتش آي" في.

وتحجم بعض النساء عن أخذ حبة الدواء، لأن الأمر يتكرر بشكل يومي، كما أنه قد يكون محرجا بالنسبة إليهم.

ما علاقة جيناتنا بالشعور بالسعادة؟ .. تعرف على الإجابة

يبدو أن بعض الناس يولدون مع تصرفات أكثر سعادة وخالية من الهم مقارنة بغيرهم، وتشير الأبحاث إلى أن هذا الإحساس بالرفاهية قد يكون كامنا في جيناتهم، ولكن جزئيا فقط. وتقولعالجحة النفسية سوزان زين من مركز Susan Zinn Therapy في سانتا مونيكا، بكاليفورنيا، إن الجينات تشكل ما يقدر بنحو 40% من القدرة على أن تكون سعادة. لكن هذا لا يعني أنك إذا لم تكن مولودا بجينات معينة، فمن المقدر أن تكون غير سعيد. وتشير زين إلى أنه "من الممكن تماما إعادة توصيل أدمغتنا من أجل السعادة"، لأن الـ 60% الأخرى من السعادة ترجع إلى نمط الحياة وعوامل بيئية أخرى.



أنواع السعادة، تتحدد السعادة عادة من خلال ثلاثة مكونات رئيسية، وفقا لزين: الرضا عن الحياة؛ يرتبط هذا عادة بالمواقف الإيجابية بناء على تجارب الماضي والحاضر والمستقبل المتوقع. وعلى وجه التحديد، يمكن أن يؤثر ما سبق على الرضا عن الحياة في المستقبل من خلال كيفية تأطير المستقبل في عقلك. وعلى سبيل المثال، إذا كنت عانيت من صدمة ما في الماضي، فقد تعتقد أن مستقبلك لن يكون مرضيا لأنك تتخيل أسوأ السيناريوهات. الشعور بالتفاعل مع ما تفعله كل يوم؛ سواء كان ذلك في العمل أو في العلاقات أو في وقت فراغك، من المهم أن تشعر بالاستثمار في الأشخاص الذين تقضي وقتا معهم أو في حياتك المهنية أو هواياتك. تملك معنى وهدفا في الحياة؛ قد يوصف هذا بالشعور بأن ما تفعله في الحياة مهم، وأن لديك أهدافا أو تطلعات، أو ربما سيساعد ما تفعله الآخرين. هل يوجد جين للسعادة؟ تشير الأبحاث إلى أنه يمكن أن نثر

العديد من السمات بما في ذلك التفاؤل واحترام الذات والسعادة. لذلك من خلال هذا المنطق، هناك جينات قد تجعلك أكثر سعادة. وعلى سبيل المثال، وجدت دراسة أجريت عام 2011 أدلة واعدة على أن الأشخاص الذين لديهم شكل معين من جين يسمى 5-HTTLPR أبلغوا عن رضاهم عن الحياة. وربطت دراسة بارزة أجريت في عام 2016، بين السعادة والجينات رسميا بعد فحص الحمض النووي لما يقارب 300 ألف شخص. وحدد الباحثون ثلاثة متغيرات جينية محددة مرتبطة بالرفاهية. ولكنهم وجدوا أيضا أن هذه الاختلافات الجينية لم تكن العامل الوحيد في السعادة، حيث ساهم تفاعل الوراثة والبيئة في صنع هذا الشعور. هل يمكنك أن تتعلم أن تكون أكثر سعادة؟ بغض النظر عن التركيبة الجينية، فهناك طرق يمكن من خلالها تعلم أن تكون أكثر سعادة، حتى في الأوقات الصعبة. ويمرر صفات سمات أخرى، مثل المرونة، يمرور الوقت. وتقول زين: "لديك خيار. الأمر لا يختلف عن تحديد ما ترتديه أو نوع الطعام الذي تطلبه. وعندما يتعلق الأمر بالسعادة، هناك الكثير الذي يمكننا القيام به حيال ذلك". وتوضح زين أن إحدى الطرق لتحقيق الرضا، هي ممارسة الرياضة، والطبيعة، والشعور بالامتنان، بعض الأساليب التي يمكن القيام بها لزيادة الشعور بالرضا عن الحياة والرفاهية والهدف، وفي النهاية السعادة.

اكتشاف بروتين وقائي يحمي ينبوع الشباب في الدم

حقق العلماء اكتشافا مذهلا ببروتين رئيسي يدعم إنتاج خلايا الدم السليمة طوال الحياة من خلال تنظيم استجابة الجسم الالتهابية. وهذه الدراسة هي الأولى التي تكشف عن بروتين له دور حاسم في حماية خلايا الدم الجذعية، والتي تنتج باستمرار كل خلايا الدم والمناعة التي يحتاجها الجسم، من الشيخوخة المبكرة. ويظهر الاكتشاف أن البروتين، المعروف باسم YTHDF2، يحمي هذه الخلايا الجذعية من التلف عندما يقاوم الجسم العدوى ويسمح لها بمواصلة العمل بشكل صحيح طوال الحياة. ولطالما حير العلماء حول كيفية حماية هذه الخلايا، المعروفة باسم الخلايا الجذعية المكونة للدم، من الإرهاق مع تكثيف إنتاج الخلايا المناعية لمكافحة العدوى. ووجدت دراسات سابقة أن بروتين YTHDF2 يلعب دورا مهما في تطوير خلايا الدم السليمة، وهي عملية تُعرف باسم تكون الدم. وقام فريق من الباحثين، بقيادة جامعة إدنبرة وجامعة كوين ماري بلندن، بدراسة الفئران التي تفتقر إلى بروتين YTHDF2 لفهم دوره في خلايا الدم الجذعية بشكل أفضل. عالجوا الفئران الصغيرة التي تعاني من نقص YTHDF2 بمادة كيميائية تحاكي العدوى الفيروسية للتحقق مما إذا كان للبروتين دورا أثناء الاستجابة المناعية أو الالتهاب. ووجد الفريق أن الخلايا الجذعية المكونة للدم في الفئران التي تعاني من نقص YTHDF2 أظهرت علامات الالتهاب المزمن الذي حد من قدرتها على المدى الطويل على إنتاج خلايا دم جديدة. وأثناء العدوى، تنتج هذه الخلايا الجذعية أعدادا كبيرة من الخلايا المناعية المتخصصة. لكن العملية الالتهابية الناتجة هي استجابة طارئة وتحتاج إلى تنظيم دقيق لتجنب استنفاد الخلايا الجذعية وعدم قدرتها على العمل بشكل صحيح في المستقبل.

أفضل تمارين يوغا تمنح وجهك مظهرا شابا

من المعروف بأن اليوغا تنطوي على الكثير من الفوائد التي تحافظ على صحة جميع أجزاء الجسم بما في ذلك الوجه. فيما يلي مجموعة من تمارين يوغا الوجه التي تساعد على الحفاظ على نضارة وشباب الوجه، وفق ما ورد في موقع "باكن بوتشرز" الإلكتروني: رفع الحاجبين؛ اضغطي بثلاثة أصابع تحت كل حاجب واقتح عينيك بقوة. ابتمسي أثناء العملية وحافظي على الوضعية لمدة 20 ثانية واستمري في الابتسام أثناء قيامك بذلك. كرري العملية بأكملها ثلاث مرات أخرى. رفع الوجنتين؛ افتحي فمك بشكل حرف "O". الآن، ضعي شفتك العلوية فوق أسنانك وابتسمي لرفع عضلات خدك. ضعي أصابع السبابة فوق عضلات وجنتيك. حرري عضلات الخدين. ابتمسي مرة أخرى وادفعي العضلات نحو العين وكرري ذلك 10 مرات. نحت الوجنتين؛ ابتمسي دون أن تظهر وجنتيك والفردى شفتيك كما لو كنت تحاولين إظهار أكبر قدر ممكن من الشفاه. حاولي أن تبتمسي مع التركيز على زاوية الفم حتى تشعر بحرق بسيط في الزوايا. الآن، اضغطي بإصبعك السبابة على جانبي فمك وحركي أصابعك نحو عظام وجنتيك مع الضغط على العضلات. عندما تصلين إلى الجزء العلوي من عظام الوجنتين، حافظي على الوضعية لمدة 20 ثانية. كرري التمرين ثلاث مرات. شد الفك والرقبة؛ افتحي فمك واضمعي صوت "آه". اثن شفتك السفلى وزاوية شفتيك في فمك وامسكها بإحكام وأنت تمددين فمك السفلي إلى الأمام. استخدمي فمك السفلي وأغلقتي فمك ببطء. افتحي وأغلقتي فمك السفلي 10 مرات. في المرة العاشرة، يجب أن يشير ذلك إلى السقوط. ابتمسي على هذه الوضعية لمدة 20 ثانية. كرري هذا التمرين ثلاث مرات.

الصينية Haval تتحدى أقوى شركات السيارات بتخفة متطورة وأنيقة

تستعد شركة Haval الصينية لطرح H2 المميزة التي حصلت على تقنيات لم تحصل عليها الكثير من سيارات الدفع الرباعي الحديثة الفاخرة. وبالإضافة إلى التقنيات الحديثة أولت شركة Haval اهتماما ملحوظا لتصميم وتفاصيل المركبة من الخارج، إذ حصلت السيارة على شبك أمامي عريض وبارز مزين بالكروم يعطيها ملامح السيارات الفاخرة، كما حرص المصممون على منح المصابيح الأمامية ومصباح الضباب وفتحات الهواء على الواجهات أشكالاً تميزها عن جميع تلك الموجودة في المركبات الأخرى. وجاء هيكل هذه السيارة بطول 4 أمتار و47 سنتيمترا، بعرض 184 سم، وارتفاع 161 سم، أما المسافة ما بين محوري العجلات فيه فـ 270 سم. وتبرز أهم معالم التميز في هذه المركبة في قمرتها الداخلية والتقنيات التي حصلت عليها، ومن أبرز هذه التقنيات لوحة التحكم اللمسية الموجودة بجانب السائق والتي تقي عن الأزرار التقليدية، وإضافة إلى اللوحات اللمسية الموجودة على الأبواب للتحكم بحركة المقاعد وزجاج النوافذ، فضلا عن وجهة القيادة المزودة بشاشة كبيرة في المنتصف، وشاشة لمسية طويلة قبالة الراكب المجاور للسائق، والتي يمكن من خلالها التحكم بمعظم تقنيات المركبة.

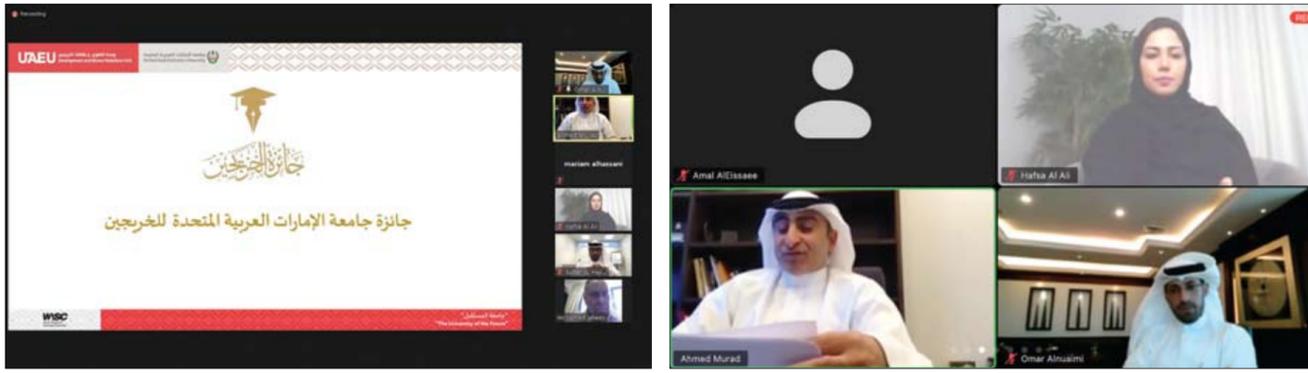
بيضة في اليوم تقي طفلك من التقزم!

أكد باحثون أميركيون أن تناول الأطفال لبيضة واحدة يوميا يساعدهم على النمو ويخفض احتمالات إصابتهم بالتقزم بنسبة تصل إلى 47 في المائة. المقال التالي يكشف المزيد من التفاصيل حول الدراسة وأهمية البيض في تغذية الأطفال. كشفت دراسة أميركية نشرت نتائجها حديثا أن تناول الأطفال للبيض يساعدهم على النمو وبالتالي خفض اضطراباته واحتمالات الإصابة بالتقزم لديهم بنسبة 47 في المائة. وأكد الباحثون المشاركون على هذه الدراسة بجامعة واشنطن في سانت لويس أن فوائد البيض على نمو الأطفال أكبر بكثير مما أظهرته الدراسات السابقة، تقلا عن الموقع الإلكتروني للجامعة. وفي هذا الصدد، تقول الأستاذة والباحثة لورا اونوتي، التي ساهمت في إعداد هذه الدراسة، إن "البيض له القدرة على المساهمة في خفض نسب التقزم وزيادة في نمو الأطفال في جميع أنحاء العالم". ومن بين العوامل المشجعة على الاستفادة من نتائج هذه الدراسة "كون البيض متاح للجميع في جميع أنحاء العالم"، بحسب الباحثة الأميركية.



الطريقة الصحيحة للعناية بالكشمير

صوف الكشمير من الخامات الأساسية في موضة ملابس الشتاء لما يتمتع به من مزايا عديدة، إذ يمنح المرء إحساسا بالدفء من ناحية، ويمتاز بلمس وثير، ومظهر فخم من ناحية أخرى. وأوضح مجلة "تكتيل فيرتشافت" الألمانية أن الكشمير يحتاج إلى عناية خاصة للحفاظ على رونقه ومظهره الأنيق. ولهذا الغرض يجب اختيار برنامج غسل خاص للحفاظ على الصوف عند غسل ملابس الكشمير في الغسالة الأوتوماتيكية، مع استخدام مسحوق غسيل سائل خاص بالصوف، ومراعاة الابتعاد عن منعم الملابس. وأضافت المجلة المعنية بصناعة المنسوجات أنه بعد الغسل يجف الكشمير بوضعه في الجفجف في وضع الهواء الجاف، ويمكن تجفيف الكشمير في الهواء المتجدد، بوضعه على منشفة مفرودة وتقليبه على الجهتين بانتظام. ولا يجوز تعليق الكشمير لتجفيفه، حتى لا تتعرض الشعيرات الدقيقة. وليستعيد الكشمير رونقه مجددا، يمكن كيّه بمكواة بخار، مع مراعاة مسافة آمان كافية عند توجيه البخار إلى الكشمير.



خلال مؤتمر صحفي عُقد عن بُعد

جامعة الإمارات تطلق «جائزة الخريجين» في دورتها الأولى

الجائزة تضم أربع فئات رئيسية في البحوث والابتكار وريادة الأعمال والمشاركة المجتمعية وتمكين المرأة وفئة حائط الشرف

المعرفة والخبرة حول قصص نجاحهم وإنجازاتهم لا سيما وأن عدد كبير منهم يشغل مناصب قيادية وإدارية داخل وخارج الدولة، ويهدف توطيد واستمرار العلاقة مع خريجي الجامعة.

تضم الجائزة أربع فئات رئيسية: جائزة جامعة الإمارات للخريجين في البحوث والابتكار وريادة الأعمال، وتعنى هذه الفئة بالخريجين الذين يملكون مشاريع تجارية ناجحة محلياً أو دولياً، ومن لديهم إسهامات مستمرة في مجالاتهم من خلال الأنشطة العلمية والممارسات والابتكار على المستويات الوطنية أو الإقليمية أو الدولية، أو ممن يظهر تأثير أبحاثه وابتكاراته في مجال ريادة الأعمال، ودعم البحث العلمي ويعزز التعاون مع الجامعة. وجائزة جامعة الإمارات للخريجين في المشاركة المجتمعية والتي تعنى بالخريجين المميزين ممن يظهرون تأثيرهم الإيجابي على المجتمع من خلال عمله المتصل بالابتكار الاجتماعي ولديهم مساهمات قيمة نحو تحقيق أهداف التنمية المستدامة محلياً أو إقليمياً أو دولياً والمشاركة الفعالة في المشاريع الاجتماعية والتطوع والجهود الإنسانية وتنمية المجتمع. ولهم تأثير ملموس وواضح في تطور المجتمع من خلال التدريس، والبحث العلمي، والإدارة، والممارسات وأجمعها.

وجائزة جامعة الإمارات للخريجين في

تمكين المرأة وتعنى بالبرامج المتميزت في مجالات تمكين المرأة ويمكّن رصيدها من مهارات القيادية في تخصصاتهن ولديهن مساهمات ملموسة ومستدامة في تطوير المرأة في عملها، ومجتمعها واتخاذ إجراءات لرفع مكانة المرأة خلال التعليم والوعي ومحو الأمية والتدريب وممن لعبن دوراً هاماً في مناقشة المواضيع المتصلة بالمرأة -أو طورن طرقاً تسهم في تمكين المرأة ولديهن إنجازات في التخصص سواء كموجهات أو متطوعات.

وجائزة حائط الشرف لخريجي جامعة الإمارات "فئة حائط الشرف" تقديراً لأصحاب الإنجازات المتميزة بعد مغادرتهم الجامعة، بما في ذلك الإنجازات المهنية وفي

مؤتمر صحفي عُقد عن بُعد، وحضره عدد من قيادات الجامعة وعدد من خريجيها وممثلين عن الصحف ووسائل الإعلام.

إن إطلاق هذه الجائزة يؤكد على تعزيز استراتيجيات الجامعة في تحقيق علاقة متبادلة ومباشرة بين الجامعة وخريجيها تقديراً لإنجازاتهم باعتبارهم أحد أهم الشركاء الاستراتيجيين في المبادرات الرئيسية بالجامعة، وداعم رئيسي للطلبة ومجتمع الجامعة في تبادل



«أمنية» تدخل السعادة على قلوب أطفالها بامتلاك حيوانات أليفة

أبو ظبي - الفجر

احتفالاً باليوم العالمي للحيوانات الأليفة، قامت مؤسسة "تحقيق أمنية" بتحقيق أمنيات مجموعة من أطفالها في الحصول على حيوانات أليفة كانوا يحلمون بامتلاكها.

وتنوعت أمنيات بعض من أطفالنا ما بين الحصول على قطط وكنج، في الوقت الذي كان قلب عبدالله البالغ من العمر 17 عاماً، شديد الهمّة للحصول على صقر جبر شاهين.

تبعاً على تحقيق هذه الأمنيات، صرح هاني الزبيدي، الرئيس التنفيذي لمؤسسة "تحقيق أمنية" قائلاً: "هناك إجماع على أن وجود الحيوان الأليف في حياة الطفل مهم جداً ومفيد على المستويين الصحي والنفسي. ونحرص دائماً على أن تتمكن المؤسسة من تحقيق هذه الأمنيات التي تلامس مشاعر الأطفال من كافة الأعمار وتدخل البهجة والسرور على نفوسهم ونفوس أسرهم والمحيطين بهم".

وتوجه الرئيس التنفيذي لمؤسسة "تحقيق أمنية" بالشكر والتقدير إلى سعادة محمد إبراهيم الحمود، على مساهمته الكريمة باهداء صقر جبر شاهين إلى الطفل عبدالله، مؤكداً فخر المؤسسة بشراكاتها الثمينة وعلاقتها الطيبة مع كافة أفراد المجتمع الإماراتي.

واختتم الزبيدي تصريحه بالقول: "يعاني معظم الأطفال المرضى من الوحدة والعزلة الاجتماعية في أغلب الأحيان نتيجة القيود التي يفرضها المرض عليهم، وقد أظهرت كافة الدراسات إسهام العلاقة بين الطفل والحيوان الأليف في التطور الصحي والنفسي والاجتماعي الذي يظهر جلياً في تفاعله مع مرضه والمحيطين به. نحن سعداء بتمكّننا من تقديم جميع أشكال الدعم والمساندة إلى جميع الأطفال المصابين بأمراض خطيرة تهدد حياتهم، وذلك بفضل الأيدي البيضاء من مجني الخير بالدولة".



مؤتمر نظّمته جامعة زايد بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، ومؤسسة الفكر العربي

إرث زايد: خطوة الخمسين عاماً تبدأ الآن

خطط وبرامج تربوية لتعليم مستقبلي متطور وفاعل

التي تنامت في الآونة الأخيرة الدعوات إلى إنشائها، اعتبر الفؤيد أن هذه الرؤية تتحنا على بناء مدارس خضراء، ذكية، موصولة، وإبداعية، تُهم أيضاً فعلياً في صناعة هذا المستقبل، كما دعا إلى صياغة تصور متكامل تتبناه جميع الجهات المعنية بالعملية التربوية، وتلتزم بتطبيقه، وفيه تأتلف النظرية والممارسة، ومن أجل تجسيده يتعاون القطاع العام والخاص، وفي سبيل إنجاحه يتم التبادل والتفاعل بين الخبرات الدولية والعربية والوطنية.

ثم تحدثت عميدة كلية التربية الدكتورة رنا نعيم فأكدت أن الالتزام بتقديم تعليم عالي الجودة لطلابنا، يمثل تحدياً في الوقت الحالي، مع ضرورة التأكد من أننا نحقق أقصى استفادة من خبرات المعلمين والأكاديميين حول العالم، بينما تتصور مستقبل التعليم ونُخطّط لما هو قادم.



عقدت كلية التربية في جامعة زايد بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم في الإمارات العربية المتحدة، ومؤسسة الفكر العربي، مؤتمر التعليم الثالث تحت عنوان: "إرث زايد: خطوة الخمسين عاماً تبدأ الآن"، وذلك التزاماً منها بدعم التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة ودول مجلس التعاون. ونظراً للقبود التي فرضتها جائحة كورونا، تم تنظيم المؤتمر وفق الصيغة الافتراضية.

واستهل المؤتمر فعالياته بكلمة من نورة بنت محمد الكعبي وزيرة الثقافة والشباب رئيسة جامعة زايد ركزت فيها على أهمية التعليم الذي يزودنا بالمعرفة والمهارات اللازمة كي نتميز في عالم متغير، ويساعدنا على توسيع آفاقنا. وشددت على دعم جامعة زايد التواصل لتطوير المؤسسات التعليمية عالية الجودة، والأساتذة المحترفين، وتطلعا نحو بناء مجتمع متسامح، يتحلّى بالمسؤولية المجتمعية. وفتت نورة الكعبي إلى سعي دولة الإمارات المستمر لتكثيف من الخيارات، لتكون شريكاً فعالاً في إنتاج أفضل النماذج والنظم التعليمية في العالم، وفي تطبيق الممارسات التعليمية المثلى، مؤكداً على أن التعليم في دولة الإمارات سيرتقي في الخمسين سنة المقبلة لإنتاج أجيال للمستقبل، منفتحة ومرنة وفاعلة، تتمتع بمواهب وقدرات فريدة. وأشارت إلى أنه على غرار منصات تبادل المعرفة الشبيهة بهذا المؤتمر، نصح أكثر انفتاحاً على الإبداع، والابتكار، وحل المشكلات، والتفكير النقدي، بما يضمن

بدرها المحوري في عملية التنوير والتنمية والتطوير، التي تندرج في صميم رسالتها الفكرية والثقافية. وقد دأبت على إطلاق المبادرات والبرامج الرائدة، وإنتاج الأدوات المتكّرة، للإسهام في تحديث أساليب التعلم والتعليم بصورة عامة، وأساليب تعلم اللغة العربية وتعليمها بصورة خاصة، منوهاً بما حقّقه مشاريع "عربي 21" و"تربية 21" و"التطوير المستند إلى المدرسة - تمام"، من إنجازات مضيئة على هذا الصعيد.

ودعا لإعادة النظر في دور المدرسة والمعلم والمتعلم كي تنبع من رؤية تربوية ملهمة وملهمة، تغلب النظرة المستقبلية والتجديد الاستراتيجي، وتعمل في آن معاً الخيال والتنبؤ، والتوازي مع التخطيط والاستراتيجيا. وعلى غرار مدن المستقبل

عمل المعلمين الإماراتيين جنباً إلى جنب مع نظرائهم في أنحاء العالم. وأكدت معاني وزيرة الدولة لشؤون التعليم العام جميلة المهيري أن التعليم أولوية منذ قيام الاتحاد، لنسها من خلال رؤية زايد التي تجمع متعلم وموهب للتناقصية العلمية، وهو ما تم تحقيقه في دولتنا، وهذا يضعنا أمام مسؤوليات كبيرة للتطوير المستمر والنجاح. فنحن أمام مهمة تصميم رؤية الخمسين سنة القادمة، والتفكير المستقبلي في شكل التعليم والخرجات، وعلى تأهيل الجيل الجديد لمتطلبات الثورة الصناعية الرابعة. وأشارت المهيري إلى جملة عناوين سيتم العمل عليها لاحقاً هي: التعليم المتفرد وإعادة تصميم النظام التعليمي، التركيز على المواطنة العالية والمفهوم الشامل لجودة الحياة،

توفير بيئة تكنولوجية تدعم المنظومة التعليمية، تطوير مهارات المستقبل لتلبية متطلبات سوق العمل.

ثم ألقى المدير العام لمؤسسة الفكر العربي الأستاذ الدكتور هنري الفؤيد كلمة، فوه فيها بحسن اختيار هذا العنوان -الشعار، الموحى والمحفز، في هذه اللحظة التاريخية بالذات، إذ يشهد العالم بأسره حالياً تحولات عميقة وغير مسبوق، سرّعت الثورة الصناعية الرابعة من وتيرتها وإيقاعها. وهي تستدعي أن يستنفر القطاع التربوي بهيئاته كافة، وبحشد كامل طاقاته وقواه، لمواجهة التحديات الجسيمة التي فرضتها.

وأكد الفؤيد على الأهمية التي توليها مؤسسة الفكر العربي للتربية منذ إنشائها في العام 2000، وإيمانها منها

مضاعفات العملية بحمدالله. اشترك في العملية فريق متميز من عدة تخصصات في مستشفى توام ضم كلاً من الدكتور محمد العشا - استشاري جراحة أورام الدماغ وجراحة قاعدة الجمجمة (رئيس الفريق الجراحي)، الدكتور عمار الضامن جراح التجميل، الدكتور نور الدين الحسن استشاري جراحة الأنف والأذن، الدكتور عمر الحديد استشاري جراحة العين والدكتور حسام أبوخضير أخصائي جراحة الأعصاب، الدكتورة لطيفة الظاهري طبيب ممارس جراحة التجميل، وإختصاصية التخدير الدكتورة اراتي بوسالي وبالتعاون مع الدكتور جمال قطين - استشاري الأشعة التداخلية الذي أجرى قسطرة تشخيصية للشرايين في الدماغ والرقبة قبيل العملية.

وأفاد الدكتور محمد العشا الاستشاري المشرف على العملية بأن معاناة الطفلة لين قد بدأت منذ الولادة إذ تم تشخيصها بوجود ورم خطير في العين والدماغ تم على إثره استئصال العين وجزء من الورم في الدماغ لإنقاذ حياة المريضة بالاشتراك

في جراحة ماراثونية

مستشفى توام ينقذ حياة طفلة من ورم معقد في قاعدة الجمجمة



وتوجه الدكتور العشا بالشكر لجميع أفراد الطاقم الجراحي والكوادر الطبية لدعمهم الدائم.

مع الدكتور محمود محمود بالنور (استشاري جراحة الأعصاب) آنذاك ثم خضعت بعد عدة أشهر لعملية أخرى لترميم قاعدة الجمجمة قام بها الدكتور العشا وتمت معالجة الجزء المتبقي من الورم بالعلاج الكيماوي تحت إشراف الدكتورة إيمان الشامسي (استشارية أورام الأطفال)، وبالرغم من وجود استجابة جيدة للعلاج الكيماوي إلا أن الورم قد عاد للنمو بعد قرابة عام وأصبح يهدد مناطق حساسة في قاعدة الدماغ مما تطلب إجراء هذه العملية المتميزة لاستئصال الورم بشكل جذري وترميم منطقة العين بصورة تجميلية لإعطاء الطفلة أفضل فرصة ممكنة لحياة طبيعية.

يأتي تويجا لجهود توام في تخفيف معاناة مرضى الأورام من كافة الأنواع وبالذات أورام الدماغ وقاعدة الجمجمة حيث أصبح توام الوجهة الأولى لعلاج مثل هذه الحالات المعقدة ليس فقط على مستوى الدولة ولكن على مستوى المنطقة كلها وكفاءة تضاهي أفضل المراكز العالمية،

نجم مستشفى توام، أحد منشآت شركة أبو ظبي للخدمات الصحية - "صحة"، في إعادة البسمة والأمل للطفلة لين البالغة من العمر قرابة العامين، بعدما اجتازت وينجاح تام عملية ماراثونية وبغاية التعقيد استمرت 14 ساعة تم فيها استئصال ورم معقد في قاعدة الجمجمة (Terato-carcino-Sarcoma) كان يملأ منطقة تجويف العين اليمنى ويمتد إلى الدماغ وداخل تجويف الأنف والجيوب الأنفية. وقد تمكن الفريق الجراحي من إعادة ترميم منطقة الحجاج وقاعدة الجمجمة باستخدام سديلة عضلية حرة من جدار البطن تم نقلها وتوصيلها بجراحة مجهرية دقيقة بشبكة الشرايين والأوردة في الوجه ثم تمرير العضلة لتملأ الفراغ في تجويف العين.

تعتبر هذه العملية الفريدة الأولى من نوعها في دولة الإمارات التي تتم بنجاح في هذه الفئة العمرية ولم تسجل أي

منوعات الفكر

23

يعتبر فول الصويا أحد أنواع البقوليات، وموطنه الأصلي شرق آسيا. تم تصنيفه كأحد أنواع البذور الزيتية؛ لأنه غالباً ما يستخدم لتحضير زيت فول الصويا، كما يمكن استخدامه بأشكال أخرى، بما في ذلك فول الصويا الطازج، التوفو، حليب الصويا، مسحوق الصويا، دقيق الصويا، وصوص الصويا.

يحتوي فول الصويا على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للجسم، ويمكن أن يساعد فول الصويا على تعزيز صحة المرأة ووقايتها من الإصابة ببعض المشاكل الصحية، كما يعتبر من الأطعمة الغنية بالعديد من المغذيات المفيدة للجسم، ويمكن أن يساعد في تعزيز صحة المرأة.



يعتبر مصدراً جيداً للألياف ويساعد على فقدان الوزن

فول الصويا . . يساعد في تعزيز صحة المرأة

كبير في منع الإصابة بمرض السكري، حيث يسير على مستوى السكر في الدم. يقلل فول الصويا من أعراض انقطاع الطمث؛ إذ يخفف من أعراض الهبات الساخنة الناتجة عن انخفاض معدل الإستروجين في الجسم بنحو 14%. حسب الدراسات العلمية، بالإضافة إلى أنه يقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

فوائد فول الصويا لصحة القلب

وتتابع الدكتورة سينتيا الحاج قائلته: (إن اتباع نظام غذائي يحتوي على فول الصويا، يساعد إلى درجة كبيرة في تقليل مستويات ضغط الدم لدى النساء في مرحلة انقطاع الطمث، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام لديهن؛ لأن مادة الإيزوفلافون في الصويا تعتبر بديلاً فعالاً للعلاج بالهرمونات البديلة؛ لتعويض نقص هرمون الإستروجين، والذي قد يؤدي نقصه لزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام. هذا ويعتبر فول الصويا من النباتات البقولية الزيتية، ويستخدم في الكثير من الأطعمة وتصنع الأدوية، وما يميزه أنه يحتوي على العديد من الأحماض الأمينية، والتي يقدر عددها بنمائية أحماض أساسية مهمة لصحة الأعضاء الداخلية لجسم الإنسان. ويعتبر الصويا من منتجات البروتين الطبيعي، مما يجعله يتصدر قائمة طعام الأشخاص النباتيين.

فوائد فول الصويا للوقاية من السرطان والسكري تقول الدكتورة سينتيا الحاج بداية إن (فول الصويا يعتبر من الأطعمة الغنية بالعديد من العناصر الغذائية المفيدة للجسم، وخصوصاً البروتين. يقلل فول الصويا من خطر الإصابة بسرطان الثدي؛ لأنه يحتوي على مادة الإيزوفلافون، التي تخفف من الإصابة بهذا المرض، بالإضافة إلى أن فول الصويا يساعد على تقليل مستويات السكر في الدم، وقد أثبتت دراسات علمية عديدة أن حبوب الصويا، وبشكل خاص فول الصويا، يساهم إلى حد



النسبة مع تقدم عمر المرأة. يساعد على تقوية العظام؛ من المعروف أن المرأة أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام، وخاصة مع تقدم العمر، وقد يساعد فول الصويا، أو مستخلص الصويا، على زيادة كثافة المعادن في العظام.

ويبطئ فقدان كتلة العظام في مرحلة انقطاع الطمث أو بعدها، ولكن لا يبدو أن فول الصويا يؤثر على العظام في النساء الأصغر سناً.

يؤخر علامات الشيخوخة: تحتوي حبوب الصويا على مادة الإيزوفلافون التي تساعد على تقليل ظهور التجاعيد الناتجة عن أشعة الشمس، حيث تساعد هذه المادة على تحسين مرونة الجلد، وتأخير ظهور علامات الشيخوخة.

يساعد على فقدان الوزن: يمكن أن يساعد فول الصويا على فقدان الوزن؛ بفضل احتوائه على البروتين الذي يساعد على الشعور بالشبع، كما أن للبروتين تأثيراً حرارياً مرتفعاً، مما يعزز حرق الدهون والسعرات الحرارية.

يعتبر فول الصويا مصدراً جيداً للألياف، والتي تساعد على الشعور بالامتلاء لفترة طويلة وكبح الشهية، كما أنها تتحكم بمستويات الجلوكوز في الدم.

ويؤكد العديد من الباحثين المتخصصين في الصحة القلبية أن تناول كميات منتظمة من فول الصويا يساهم بشكل فعال في زيادة كمية الكوليسترول الجيد، وبالتالي يقلل من مستويات الكوليسترول السيئ.

ويفضل الباحثون تناول الصويا مع الأغذية والأطباق الرئيسية. وتشير الأبحاث العلمية إلى أن اتباع نظام غذائي غني بفول الصويا، يساعد في التقليل والحد من النوبات القلبية ودرء الإصابة بها.

كما أنه يقلل من حالات الموت المصاحبة لأمراض القلب، ويعتبر وقياً مهماً من السكتات الدماغية لدى النساء في المراحل المتقدمة من العمر).

أهم فوائد فول الصويا للمرأة:

- يقلل من أعراض سن اليأس: تتوفر مادة الإيزوفلافون النباتية في فول الصويا، والتي تعمل مثل عمل هرمون الإستروجين الذي يتناقص بعد غياب الطمث، فتقلل من الهبات الساخنة.

- يخفف خطر الإصابة بسرطان الثدي: يمكن أن يساعد فول الصويا على تقليل فرص الإصابة بسرطان الثدي، أو تكرار الإصابة بسرطان الثدي لدى بعض النساء. إنما تنخفض تأثيرات فول الصويا في الوقاية من سرطان

الغذائي الصحي . . للوقاية من السرطان

يعد النظام الغذائي الصحي أحد العوامل التي تساعد في الوقاية من السرطان، فما أبرز الأغذية التي يمكن الاعتماد عليها في صراعنا مع هذا المرض الخبيث؟

في تقرير نشرته مجلة "أزسالود" الإسبانية (azsalud)، قالت الكاتبة كارمن أوتيجي، إن بعض الأغذية تتميز أكثر من غيرها بخصائص مضادة للسرطان، ما يسمح لأجسامنا بمكافحة هذا المرض بشكل أفضل. وإليك قائمة بأكثر الأطعمة المضادة للسرطان، مع التأكيد أن هذه المعلومات عامة وللاسترشاد فقط، وأن تناول أي نوع غذائي ليس علاجاً للسرطان أو ضامناً لعدم الإصابة به أو بأي مرض آخر، وليس بديلاً عن استشارة الطبيب:

1- التوت البري Blueberries

التوت البري غني بالمواد الكيميائية النباتية ذات الخصائص المضادة للسرطان. وهناك أيضاً فواكه تملك خصائص مضادة للسرطان مثل الكرز والتوت الأحمر والبرقوق، وهي من الفلال الغنية بالفيتامين "سي" والخصائص المضادة للسرطان.

2- الكركم

الكرمك نوع من التوابل المعروف بفوائده، على غرار خصائصه المضادة للسرطان، والمخففة للالتهابات. فضلاً عن كونه من المسكنات وصحي للجهاز الهضمي. ويعتبر الكركم من العناصر الأساسية في المطبخ الآسيوي وبخاصة في الهند.

3- البروكلي

من الخضروات الغنية بالعناصر المضادة للسرطان. وينصح بتناول هذه الخضروات مرة واحدة على الأقل أسبوعياً، علماً بأن تناولها نيئة أفضل بكثير. وفي حال تناولها مطبوخة، فإنه يوصى بعدم تركها تفتل كثيراً حتى تحافظ على خصائصها الغذائية.

4- القرنبيط

ينطبق عليها ما ذكرناه عن البروكلي، وعلى الرغم من أن الكثير من الأشخاص لا يستسيغون مذاق القرنبيط، فإن ذلك لا ينفي حقيقة أنه غذاء صحي ومصدر مهم لمضادات الأكسدة.

5- الشاي

للشاي خصائص مضادة للسرطان، ولاسيما الشاي الأخضر. ويعد شاي "ماتشا" (Matcha) من بين أنواع الشاي التي حظيت باهتمام كبير في السنوات الأخيرة، فلا تتردد في شرب كوب من الشاي يومياً لمحاربة الأمراض.

6- الزنجبيل

على غرار الكركم، يتميز الزنجبيل بخصائص قوية مضادة للسرطان،

7- الكاكاو النقي

يتميز الكاكاو النقي بالعديد من الخصائص المضادة للأكسدة والمضادة للسرطان. ويستهلك معظم الناس الكاكاو في الشوكولاتة، ولكننا

8- الطماطم

تحتوي الطماطم على مادة الليكوبين (Lycopene) المضادة للسرطان، وخاصة سرطان البروستاتا.

9- البصل

بفضل مركباته الكبريتية (sulfides)، يساعد تناول البصل في مكافحة الخلايا السرطانية.

10- الثوم

أيضاً غني بالمركبات الكبريتية، ويكافح السرطان، هذا إلى جانب ما يوفره من مغذيات أخرى للجسم على غرار الفيتامينات والمعادن.

11- زيت الزيتون البكر

يعتقد أن زيت الزيتون دوراً في الحماية من السرطان، ولذلك يوصى بتناوله يومياً ولكن دون الإفراط في ذلك، لأنه غني بالسعرات الحرارية.



وفود رسمية ودبلوماسية تزور «الشارقة الدولي للكتاب» وتبحث مع الإمارة تعزيز العمل الثقافي المشترك

هجين من نوعه، يقام في ظل الظروف التي يشهدها العالم، وأحد أكبر المعارض في العالم التي تستشرف مستقبل الفعاليات الكبرى وتثبت نجاح تجربتها على أرض الواقع بمشاركة أكثر من ألف ناشر من مختلف بلدان العالم..

الاقتصادية، والتعليمية، والسياحية، وغيرها.. وأضاف: «يكشف الاهتمام الدولي بالمعرض، المكانة التي حققتها الإمارة برؤى وتوجيهات صاحب السمو حاكم الشارقة، ويعبر عن ريادة النموذج الذي قدمه المعرض، بوصفه أول معرض دولي

واجتمع العامري مع وفد القنصلية الياباني، واستعرض مع هايدوكي يابوموتو، نائب القنصل الياباني في الإمارات أبرز الضعائيات والمعارض الدولية التي تقودها هيئة الشارقة للكتاب، وسبل تعزيز مشاركة المؤسسات والهيئات اليابانية النظرية فيها، حيث توقف العامري عند تجربة معرض الشارقة الدولي للكتاب، ومؤتمر الناشرين، ومؤتمر المكتبات، بالإضافة إلى مهرجان الشارقة القرائي للطفل، مشيراً إلى الخدمات التي تقدمها مدينة الشارقة للنشر.

وقال سعادة أحمد العامري: «إن الاهتمام الرسمي والدولي الذي يشهده معرض الشارقة الدولي للكتاب هذا العام، يجسد على أرض الواقع رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، في تأكيد الدائم على أن الثقافة والكتاب أسس متينة لبناء علاقات عميقة مع مختلف بلدان وحضارات العالم، وهي بوابة كبيرة يمكن أن تتسع منها جهود العمل المشترك والتعاون على كافة المستويات

التجربة التي يقدمها معرض الشارقة الدولي للكتاب كأول نموذج دولي في المعارض الهجينة خلال فترة كورونا ومستقبلاً. وكان في استقبال الوفود، سعادة أحمد بن راض العامري، رئيس هيئة الشارقة الدولي للكتاب، حيث اجتمع مع سعادة السفيرة المكسيكية فرانسيسكا إليزابيث مينديز إسكوبار عقب جولة أطلعت خلالها على معايير تنظيم المعرض والرؤية التي ينطلق منها، ويحثا معاً سبل إتاحة المزيد من الفرص لتنظيم فعاليات ثقافية مشتركة وتعزيز جهود التعاون على مستوى صناعة الكتاب والإنتاج العربي في المنطقة.

ورافق العامري، القنصل الكندي جان فيليب ليتنو، في جولة تعرفوا خلالها على مشاركة الدور الكندية، وأطلعوا على الخدمات التي تقدمها مدينة الشارقة للنشر، أول مدينة حرة للنشر في العالم، وما تتيجته من تسهيلات لتحفيز ريادة الأعمال في المنطقة ودعم مشاريع الإنتاج العربي الراجية في توسيع أعمالها داخل دولة الإمارات والشرق الأوسط.

البلدان الأجنبية في دولة الإمارات العربية المتحدة. وشهد يوم أمس الثلاثاء سابع أيام المعرض، زيارة وفد من سفارة جمهورية المكسيك، ووفد من القنصلية اليابانية، والكندية، تفقدوا خلالها أجنحة دولهم المشاركة في المعرض، واطلعوا على

•• الشارقة-الفسج: استقبال معرض الشارقة الدولي للكتاب في دورته الـ 39، وفوداً رسمية من مختلف بلدان العالم، ضمت سفراء وناقلين ومسؤولين ممثلين لعدد من



الروايات والسير تستحوذ على اهتمام الشباب الإماراتي في «الشارقة الدولي للكتاب»



الأحداث التي تناولها الصفحات المتتالية، وصولاً إلى خاتمتها.

وحول توجهات الشباب الإماراتي الثقافية، يرى المرزوقي أن اهتمامات العديد من الشباب الإماراتي تحولت إلى التركيز على البعد الثقافي، بمختلف ألوانه في ضوء التشجيع الذي يحظون به من قبل الحكومة والهيئات الرسمية، مما أسهم في إبراز عدد كبير من الكتاب والأدباء والشعراء الشباب، الذين أثروا المشهد الثقافي في الدولة.

وأمام إحدى دور النشر التي تترخر أرضها بالكتب المترجمة، يقف الزائر الإماراتي راشد إبراهيم طه، يقطب صفحات إحدى الروايات، إذ يكشف في حوار معه أنه مهتم بالروايات ذات الطبيعة الواقعية، ويرجع شغفه بها إلى العبر والدروس التي يستخلصها منها.

وغير بعيد عن الزائر راشد، يقف شابان إماراتيان يتناقشان حول كتاب ما، تبين أنه كتاب باللغة الإنجليزية، يضع القارئ كما يقول الشاب أيمن إسماعيل شرف، أمام تساؤلات تحفيزية تتطلب التفكير والبحث لمعرفة الإجابة. ويتوجه السؤال إلى صديقه عامر محمد العوضي، حول الكتب والعناوين التي تجذبه، يشير إلى أن أغلفة الكتب وتصميمها هي التي تستقطبه لتصفحها وليس اسم المؤلف، أو نوع الأدب، بالإضافة إلى حبه لقراءة الشعر الإنجليزي.



يعرف بجهوده في جناح خاص من قلب الحدث «مجمع اللغة العربية بالشارقة» يشارك زوار «الشارقة الدولي للكتاب» الاحتفاء بالغة الضاد

مشروع المعجم التاريخي للغة العربية يتضمن مقابلات مع عدد من أعضاء اللجنة التنفيذية للمشروع، ويتيح الجناح أمام الزوار من الباحثين والمهتمين باللغة العربية الاطلاع على المجلدات الثمانية من المعجم التاريخي للغة العربية التي تشمل حرفة الهمزة والياء، وتؤرخ لتاريخ الفردات وتعرض تطور وتحول معانيها ودلالات استخدامها عبر العصور، بدءاً من عصر ما قبل الإسلام، والعصر الإسلامي من 1-132 هجري، مروراً بالعصر العباسي من 133-656 هـ، والدول والإمارات من 657-1213 هـ، وصولاً إلى العصر الحديث من 1214 هـ حتى اليوم. وكما يستعرض المعجم خطوات ومراسل إنجاز مشروع المعجم التاريخي، ومهام وأدوار اللجان التنفيذية والعلمية ولجان التحرير، بالإضافة إلى أهم المحطات في إنجاز المشروع، منذ مراحل التحضير الأولية، وحتى إطلاق المجلدات الثمانية الأولى.

•• الشارقة-الفسج: يفتح مجمع اللغة العربية في الشارقة أبوابه لعشاق اللغة، ورؤاد العربية، خلال مشاركته في الدورة الـ 39 من معرض الشارقة الدولي للكتاب، الذي يستمر حتى 14 من نوفمبر الجاري، حيث يقدم الجهود قادماً في سبيل الحفاظ على اللغة العربية، كما يعرض المجلدات الثمانية الأولى من مشروع المعجم التاريخي للغة العربية التي أطلقها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، مؤخراً. ويقدم المجمع لضيوف منصفته في القاعة 5، إصدارات من العدد الجديد لمجلة «العربية لسان»، الفصلية الصادرة عن المجمع، إلى جانب الأعداد السابقة من المجلة، التي تعنى بتسليط الضوء على أحدث دراسات اللغة العربية والشتغلين فيها، إلى جانب عرض فيديو تعريفي حول خطوات تنفيذ



ضمن جلسات منصة التواصل الاجتماعي

«الشارقة الدولي للكتاب» يطلع جمهوره على دور المنصات الإلكترونية في زمن كورونا

المشهد الشرائي، نظراً لتعدد الخيارات وتوفر الوقت. وفيما يتعلق بالتعليم الإلكتروني، اعتبر السبع أن طريقة التدريس التي تعتمد على شرح المدرس للمادة عبر منصة إلكترونية طريقة ضائعة، ولا تعدو كونها نقل كربوني للتعليم التقليدي إلى صورة مشابهة عبر الكاميرا، لافتاً إلى ضرورة الانتقال من التعليم التقليدي إلى التعليم التشاركي، الذي يسهم في تعزيز المشاركة الجماعية للأطفال، ويدهمهم إلى البحث والتعلم بأنفسهم.

ودعا السبع أولياء الأمور إلى إيجاد توازن في الاستخدام التكنولوجي لدى أبنائهم، نظراً للمخاطر الجسيمة التي قد يتسبب بها سوء وطول استخدامهما، موصياً بضرورة الرقابة غير المفرطة، والعمل على بناء الثقة مع الأبناء، وتعريفهم بالمخاطر الناجمة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لا سيما التمر، وتهئية بيئة مواتية للحديث حول هذه القضايا في حال وقوعها.

ونصح السبع بإدخال مناهج دراسية جديدة مرتبطة بوسائل التواصل الاجتماعي، لتتيح للطلبة فرصة التعرف إلى أخلاقيات التعامل الإلكتروني، ومحاذيرها، بهدف توفير المعلومات الخاصة بهذا الجانب للطلبة، لا سيما أن العديد من الدول لديها قوانين حول الجرائم الإلكترونية التي تقبى عن الكثيرين، موصياً بالانتقال من هذا المنهج إلى آخر أكثر تطوراً مع تقدم المراحل التعليمية كالبرمجة وغيرها، مما يسهم في خلق أجيال واعية لختلف تفاصيل وآليات التعامل الإلكتروني.



دور التكنولوجيا والمنصات الإلكترونية في منح الإنسان العديد من الخيارات والأدوات المقاومة والتواصل مع الآخرين. وأكد السبع أن الجائحة اختصرت على العالم عشر سنوات من العمل، إذ دفعت إلى سرعة انتهاء التعلم عن بعد باستخدام الخيارات العديدة التي تتيحها التقنيات الحديثة، وانتشار المنصات الافتراضية، كما دفعت الشركات إلى تبني سياسة العمل من البيت، حيث أثبتت هذه التجارب نجاحاً سيفرض في مستقبل الأيام دمجاً بين الحياة الواقعية والافتراضية.

ولفت السبع إلى أن الشراء الإلكتروني شهد نشاطاً لافتاً في أيام الحجر، مما لفت أنظار رجال الأعمال نحو هذا القطاع الذي يشهد تحولات جذرية، ربما تقوده إلى أن يتسيد



في الوقت ذاته، سلط الخبير التقني الضوء على تحول الاهتمامات الخاصة للقراء ورواد مواقع التواصل الذين باتوا مرتبطين بأمر تخصص بالفاروس، حيث زاد الاهتمام بالكتب الصعبة والإدارة المالية، كما شهدت الكثير من مواقع الكتب الإلكترونية انتعاشاً خلال الفترة الماضية، كما تطرق للحديث عن الاستراتيجيات الخاصة التي اتبعتها قطاعات النشر، واهتمامها بإنشاء مواقع تفاعلية عبر الهواتف المتحركة، والاستماع لآراء المستخدمين بشكل أكبر عبر مواد مرئية ومسموعة جاذبة وذات أفكار ذكية تستجيب للواقع الذي فرض نفسه بقوة خلال الجائحة.

من جانبه، سلط عبدالله السبع خلال جلسة التي أدارتها ندى الشيباني، الضوء على الفلق الذي تسبب به انتشار الفيروس،

•• الشارقة-الفسج: نظمت منصة التواصل الاجتماعي في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2020، جلستين حواريتين، استضافت خلالها خبراء في التقنيات الحديثة، ووسائل الإعلام المعاصر، جاءت الأولى بعنوان: «مواجهة 2020»، وقدمها أحمد عصمت، فيما جاءت الثانية بعنوان: «التقنية في زمن كورونا»، وتحدث خلالها عبد الله السبع.

ولفت عصمت إلى أن جزءاً كبيراً من الضعائيات الثقافية حول العالم تأثرت بشكل واضح جراء الجائحة، لكن استطاعت أن تخرج بجملة من الخطط والأفكار المتطورة التي تبنتها كبرى المؤسسات الثقافية والشركات للحيلولة دون تكبد الكثير من الخسائر، مشيراً إلى أن العديد من المتاحف والمسارح ودور العرض تحولت لتقديم فعاليات افتراضية واعتنت دور النشر بتقديم منشورات صوتية بشكل أكبر عما سبق، بالإضافة إلى اهتمام مواقع التسوق الإلكتروني ببيع التموين والمستلزمات الأساسية وضعت لها خطة تسويق متكاملة.

منوعات

الفكر

27



ميس حمدان تكشف وضعها الصحي بعد إصابتها بكورونا

بعد إعلان الفنانة الأردنية ميس حمدان إصابتها بفيروس كورونا، أشارت إلى أن الأعراض التي أصابتها كانت مختلفة تماماً لما شعر به زملاءها، وعدد من معارفها الذين أصيبوا بالفيروس. واقتصرت الأعراض كما أشارت، في اليوم الأول بالصداع المزمع وآلام في الظهر والمفاصل وذلك لمدة 3 أيام، ثم ارتفاع في درجة الحرارة، إلا أن كل الأعراض انتهت فيما عدا أيام الظهر وذلك بصورة متقطعة ومتقلبة، ما دفعها لإجراء فحص كورونا، وجاءت النتيجة إيجابية. وكشفت ميس أنها أبلغت كافة المحيطين بها، ومن خالطتهم خلال الأونة الأخيرة.

الوضع في لبنان أثر بشكل كبير على الفن والموسيقى

سعد رمضان: النجاح حلو وله مذاق خاص ولكنه ليس بالأمر السهل

بدأ المطرب اللبناني سعد رمضان، فقرته في حفل مهرجان الموسيقى العربية، بأغنية حلوة يا بلدي.

وعبر رمضان، عن سعادته بالمشاركات المتتالية له بمهرجان الموسيقى العربية، الذي يقام هذا العام على مسرح النافورة بدار الأوبرا. وقال: فخور بالوقوف أمام جمهور مهرجان الموسيقى العربية، وأشتاق للوقوف على المسرح بسبب جائحة كورونا، متابعا: (اشتقت ألبس بدلة). عن مدى سعادته بالمشاركة في المهرجان لرؤيته بأنه الأهم والأضخم على مستوى الوطن العربي ويضم أرقى الجماهير، ومدى تأثير انفجار مرفأ بيروت عليه وعلى حالة الفن، وعن أعماله الفنية المقبلة وتفاصيل أخرى.. كان معه هذا الحوار:

• بداية.. حدثنا عن مشاركتك للمرة الرابعة على التوالي بالدورة 29 من مهرجان الموسيقى العربية؟
- سعيد للغاية لمشاركتي في مهرجان الموسيقى العربية للمرة الرابعة، وهذا العام شعوري مختلف وجديد كلياً لأننا مررنا بظروف صعبة للغاية وفترة طويلة لم نقيم بها حفلات بسبب فيروس كورونا، بكل الدول العربية والعالم أجمع.
• ألم تشعر بالقلق والتردد من المشاركة في ظل الظروف الاستثنائية التي يواجهها العالم بسبب جائحة فيروس كورونا؟
- بلا شك، أصبحنا نفكر أكثر من مرة، قبل الموافقة على عمل جديد وخاصة إذا كان سفر، ولكن لدى ثقة كبيرة بأن منظمين مهرجان الموسيقى العربية اتخذوا كامل الاجراءات الاحترازية والوقائية، ولولا ثقتهم الكاملة من ذلك الأمر لما أقاموا المهرجان هذا العام.
• وما التحديات التي يواجهها سعد رمضان من أجل التطور والحفاظ على مكانته بين الجمهور العربي؟
- دائماً ما يواجه الانسان تحديات في حياته، وخاصة في مجال الفن، ودائماً ما أقول بأن النجاح حلو وله مذاق خاص ولكنه ليس بالأمر السهل، فلا بد من الاستمرارية لأنها كلمة "السر"، وسبب نجاح نجوم كبار على الساحة الفنية اليوم، وتمكنوا من ذلك، وهذا ما أحاول فعله للتطوير من ذاتي وموهبتي والأشياء التي أعرفها وأتعمق أخرى جديدة، فألى الآن مازلت أدرس الموسيقى وتخرجت من الجامعة منذ شهرين بالرغم من عودتي لها في سن 28، وكان هناك علامة استفهام لدى الكثيرين لأنني أصبحت مشهور وحقت نجاحاً بالفعل وأمارس مجال عملي، ولكنني أرى أن الانسان أن يكون دائم التطور والبحث عن كل ما هو جديد.
• برأيك.. كيف أثر عدم استقرار الأوضاع السياسية في لبنان على العملية الفنية؟
- بالطبع، فقد أثر الوضع في لبنان بشكل كبير على الفن وعلى الموسيقى، ودائماً ما أرى أن الفن حالة خاصة يختلف عن أي عمل آخر، فهو يعتمد على العامل النفسي وإذا ما أكن أشعر بالراحة النفسية لم أستطع أن أقدم شيء، وما حدث أثر علينا نفسياً بشكل كبير، ومررت بظروف صعبة جعلتني لا أرتب في الغناء أو سماع الموسيقى، وكان أكبرهم انفجار مرفأ بيروت الذي يُعد ثالث أكبر انفجار بالعالم وهزه جميعاً، فكيف يوضع اللبنانيين أنفسهم، وخاصة من يمارسون الموسيقى.
• في الفترة الأخيرة تزايد انتشار مؤدي المهرجانات واصبحوا يتصدرون للتريند.. كيف ترى ذلك؟
- أرى ان هذا النوع من الأغاني لها جمهور على مدار سنوات يجوبونها شتاء أم أربنا، فاليوم هناك أنواع عديدة من الموسيقى وكل فنان يقدم مدرسة خاصة به والجمهور هو من يحكم، مع ضرورة مراعاة الحفاظ على مستوى محدد من الكلمات لتكون خطوط حمراء وعدم الحياض عنها.
• برأيك هل يمكن أن يسحبوا البساط من أغاني التراث والفن الراقي في السنوات المقبلة أم أنه أمر مستحيل؟
- بالنسبة لي فهذا أمر "مستحيل"، فلا يزال هناك شريحة كبيرة من الجمهور يحب أغاني الطرب والطقطوقة والأغاني الحماسية والوطنية والرومانسية، فلا يمكن لنوع أن يسحب البساط من الآخر على مدار سنوات وعلى مدار التاريخ فأغاني التراث والطرب الأصيل لا يمكن أن يحل محلها شيء آخر.
• ما مقياس النجاح بالنسبة لسعد رمضان؟
- خبرتي بالمجال الفني 12 سنة، وأيقنت بأن النجاح ليس أغنية أو اثنين؛ بل الاستمرار وأرى الكثير من نجوم الفن تمكنوا من ترك بصمة واضحة بسبب استمرارهم واصرارهم على النجاح ويطورون من حالهم.
• وماذا عن جديديك تحضر له؟
أستعد ل طرح أغنية جديدة باللهجة اللبنانية في الأيام القليلة المقبلة من كلمات على الولي وألحان فضل سليمان وتوزيع إلبا نستا، وبعد انتهاء مهرجان الموسيقى العربية سأقوم بتصوير كليب خاص بها.



كريم عبدالعزيز يبدأ تصوير "الاختيار 2"

بدأ الفنان كريم عبدالعزيز، تصوير أولى مشاهد من مسلسل "الاختيار 2"، بإحدى لوكيشن التصوير في أكتوبر، حيث مقر منزله خلال الأحداث. وعلم من مصدر مقربة أن المشاهد جمعت بين كلا من الفنان كريم عبدالعزيز ومحمد علاء وعمر الشناوي، والذين يجسدون شخصية ضباط بالأمن الوطني مع "عبدالعزيز". ويتناول "الاختيار 2"، بطولات الشرطة المصرية في تصديها للعمليات الإرهابية والتي تتضمن قصة الشهيد البطل الضابط محمد البروك والذي تم استشهاده على يد العناصر التكفيرية عام 2013، أثناء مروره بسيارته بشارع نجاة بمدينة نصر، وأطلق إرهابيون يستقلون سيارة عدة أعيرة نارية تجاهه ما أسفر عن استشهاده.

خالد سليم: لهذا السبب تمت مهاجمتي في بدايتي الفنية!

احيي الفنان خالد سليم، سادس ليالي مهرجان الموسيقى العربية في دورته 29، والتي تقام في ظل ظروف استثنائية على مسرح النافورة بسبب جائحة فيروس كورونا. وافتتح "سليم"، حفله بأغنية "وحشتوني"، معرباً عن سعادته بوقوفه على خشبة المسرح بدار الأوبرا المصرية، مشدداً على أنه تمت مهاجمته من قبل الصحافة في بدايته الفنية والتي كانت من خلال دار الأوبرا لصغر سنه آنذاك وعدم تمكنه من الغناء. ووجه الشكر للفنان ايهاب فهمي الذي حرص على حضور الحفل بصحبة زوجته، مشيراً إلى أنه يحتفل الليلة بعيد ميلاده بشكل خاص لوجود زوجته وبناته وعائلته وقامت شقيقته باهداء من الورد وفاجأته على المسرح. وداعب جمهوره ممن يحتفلون بعيد ميلادهم أيضاً، وممن ينتمون لبرج العقرب.



الفكر

أعراض حصوات الكلى قد تستدعي زيارة الطبيب



بول عكر أو كويه الرائحة.
- الغثيان والقيء.
- الحاجة المستمرة للتبول.
- التبول أكثر من المعتاد.
- حمى وحرارة في حالة وجود التهاب.
- تبول كمية صغيرة من البول.
هذا ويمكن أن يتغير الألم الناتج عن حصوة الكلى كأن ينتقل على سبيل المثال إلى منطقة مختلفة أو تزيد شدته، وذلك مع تحرك الحصوة عبر المسلك البولي.
نصيحة: عند الشعور بعراض واحد أو أكثر من الأعراض الأتية الذكر، قد يكون من الضروري استشارة الطبيب الاختصاصي في المسالك البولية.

أو تسبب مضاعفات مثل؛ قد يكون الحل عبر الجراحة.
أعراض حصوات الكلى
يمكن ألا يصاحب حصوة الكلى أي أعراض إلى أن تتحرك داخل الكلى أو تنتقل إلى الحالب (الأنبوب الذي يصل بين الكلى والمثانة). وفقاً لهذه النقطة، قد يعاني المريض من الأعراض الآتية:
- ألم شديد في الخصرة والظهر وتحت الأضلاع.
- ألم يمتد إلى أسفل البطن والمنطقة الأربية.
- ألم يأتي على هيئة موجات، ومتغير في شدته.
- ألم أثناء التبول.
- تلون البول باللون الوردي أو الأحمر أو البني.

أعراض حصوات الكلى متعددة كما أسبابها، ويمكن أن تؤثر على أي جزء من المسار البولي (من الكليتين إلى المثانة). غالباً ما تتكون الحصوات عندما يصبح البول مركزاً، مما يسمح للمعادن بأن تتبلور وتتجمع معاً.
اكتشفي أعراض حصوات الكلى، بحسب "مايو كلينك" الأميركية في الآتي:
مرور حصوات الكلى يمكن أن يكون مؤلماً جداً، لكن الحصوات لا تسبب في العادة ضرراً دائماً إذا ما تم اكتشافها في الوقت المناسب. على حسب الوضع الصحي للمريض، قد لا يحتاج إلى أي شيء أكثر من تناول دواء للألم وشرب الكثير من الماء؛ لتمير حصوة في الكلى. وفي حالات أخرى، إذا أصبحت الحصوات المتواجدة في المسار البولي مرتبطة بعدوى بولية

أعراض سرطان المعدة والأسباب... لا تهملها

سرطان المعدة يبدأ من الخلايا المنتجة للمخاط التي تبطن جدار المعدة، وقد ينتشر إلى أعضاء أخرى في الجسم. اكتشفي في الآتي أعراض سرطان المعدة، والأسباب المؤدية إلى الإصابة وطرق الوقاية، بحسب "مايو كلينك" الأميركية:

أسباب سرطان المعدة
يبدأ السرطان عندما يحدث خطأ أو طفرة في الحمض النووي للخلية. تتسبب الطفرة في نمو الخلايا وانقسامها بسرعة، ومواصلتها للعيش في حين تموت الخلايا الطبيعية. تتكون الخلايا السرطانية المتراكمة وربما يمكنه التقضي أكثر، ويمكن أن تنفصل الخلايا السرطانية عن الورم؛ لتنتشر في الجسم بأكمله. إن الإصابة بسرطان الموصل المعدي المريئي مرتبطة بالإصابة بمرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD) ومرتبطة، بدرجة أقل، بالبداية والتدخين. الارتجاع المعدي المريئي هو مرض ينتج عن تكرار رجوع حمض المعدة إلى المريء.
توجد علاقة قوية بين نظام غذائي غني بالأطعمة المملحة والمدخنة وسرطان المعدة الموجود في الجزء الرئيسي من المعدة.
علماً بأنه ومع زيادة استخدام الثلجات لحفظ الأطعمة حول العالم، انخفضت معدلات سرطان المعدة.

أعراض الإصابة بسرطان المعدة يمكن أن تشمل ما يلي:
- التعب والإرهاق.
- الشعور بالانتفاخ بعد تناول الطعام.
- الشعور بالامتلاء بعد تناول كميات صغيرة من الطعام.
- الشعور بحرقه الفؤاد الشديدة والدائمة.
- الإصابة بعسر هضم شديد ودائم.
- الشعور بغثيان دائم ومن دون سبب واضح.
- الألم في المعدة.
- القيء المستمر.

طرق الوقاية من سرطان المعدة
أسباب سرطان المعدة غير واضحة، لذلك لا توجد طريقة حاسمة للوقاية. ولكن يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة: من خلال إدخال بعض التغييرات البسيطة في حياتك اليومية. فعلى سبيل المثال، يمكنك تجربة:
- التمارين: ترتبط ممارسة التمارين الرياضية بانتظام بانخفاض خطر الإصابة بسرطان المعدة. حاولي ممارسة الأنشطة البدنية في النهار في معظم أيام الأسبوع.
- تناول المزيد من الفواكه والخضراوات: حاولي تضمين نظامك الغذائي اليومي المزيد من الفواكه والخضراوات. اختاري نظاماً غذائياً غنياً بمجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات الملونة.
- التقليل من تناول الأطعمة المسخنة والمالحة: احمي معدتك من خلال الحد من هذه الأطعمة غير الصحية.
- الإقلاع عن التدخين: إذا كنت تدخنين، فتوقفي فوراً عن التدخين. إذا كنت لا تدخنين، فلا تشريعي بالتدخين. يزيد التدخين من خطر الإصابة بسرطان المعدة، فضلاً عن عدة أنواع أخرى من السرطان. قد يكون الإقلاع عن التدخين أمراً في غاية الصعوبة، لذلك اطلبي من الطبيب مساعدتك.



ذكر دب قطبي صغير يستمتع بعودة الجليد البحري في منطقة إدارة الحياة البرية في تشرشل، مانيتوبا، كندا. رويترز

قرأت لك

القرفة



كشفت نتائج دراسة جديدة إلى أن القرفة تساعد في من مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش. وأوضح الباحثون من المركز

الطبي بجامعة راش بولاية إلينوي، أن للقرفة خواصاً متميزة تسمح بعرقلة التغيرات الخلوية والبيوميكانيكية والتشريحية، التي تحصل في المخ وتسبب مرض باركنسون، طبقاً لما ورد بموقع روسيا اليوم.
ووجد العلماء أن إعطاء القرفة للفئران المخبرية، عن طريق الفم، بعد عملية الاستقلاب يؤدي إلى تكون مادة بنزوات الصوديوم التي تدخل المخ وتوقف تفتت البروتينات الدفاعية Parkin و DJ-1 وتحسن عمل الناقلات العصبية وتحسن حركة الفئران المريضة

سؤال وجواب

- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟
- المانش
- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟
- الولايات المتحدة.
- أين يقع نهر الأمازون؟
- أمريكا الجنوبية.
- ما اسم المدينة التي تعرف باسم مدينة الظلام؟
- لندن.
- ما هي أشهر ابتسامة في عالم الفن؟
- ابتسامة موناليزا

هل تعلم؟

- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى ثقبتي الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطف على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابة في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية

قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلماً جميلاً او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم وعلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريريه عليه كبرية من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية ليرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تمنى له كل الخير .. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بباقه من الزهور تمنى له كل الخير.. عليها ايضا استيقظت مبهتمة لتجد هستانا جميلاً يحضن عليه كبرية نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون هستانها وياقة من الورد تمنى لها كل الخير، هلل الجميع سعداء واخذوا ينادون بصوت واحد ماما ماما ماما. خرج الجميع إلى غرفة مهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هدايانا الصغيرة فانت لن تستطيعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعي بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك وكيفيتي تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم .. فضحكت الام وقالت وانا كيفيتي ان تأتي مرة واحدة فقط.

مساحة للتلوين

