

ص 22

التعليم والمعرفة تفتح باب التسجيل في برنامج بعثات أبوظبي



ص 27

جوليا قصار: العمل الجيد هو الذي يبقى في ذاكرة الناس



4 علامات مفاجئة قد تعني الإصابة بمرض السكري

ص 23

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

1% في العالم يستخدمون على ثلثي ثروات البشر

كشف تقرير جديد نشرته منظمة أوكسفام أن أغنى 1 بالمائة من البشر قد استحوذوا على ما يقارب ثلثي جميع الثروات الجديدة التي تبلغ قيمتها 42 تريليون دولار، جمعت منذ عام 2020. أي ضعف الأموال التي كسبها 7 مليارات شخص الذين يشكلون 99% من سكان العالم. وخلال العقد الماضي، استحوذ أغنى 1 بالمائة من البشر على حوالي نصف الثروة الجديدة. وقد نشر تقرير "البقاء للأغنى" في يوم افتتاح المنتدى الاقتصادي العالمي في دافوس، سويسرا حيث تتجمع النخب في منتجع التزلج السويسري مع تزايد الثروات الطائلة والفقر المدقع في أن معاً لأول مرة منذ 25 عاماً. وبحسب التقرير فقد شهد أصحاب المليارات تزايداً غير عادي لثرواتهم: خلال سنوات الجائحة وأزمة كلفة المعيشة منذ عام 2020، استحوذ أغنى 1% من البشر على 26 تريليون دولار من الثروات الجديدة، بينما ذهب 1.6 تريليون دولار "37 بالمائة" فقط إلى باقي سكان العالم مجموعين. حصل كل ملياردير على ما يقارب 1.7 مليون دولار مقابل كل دولار من الثروة العالمية الجديدة التي يكتسبها شخص من أفقر 90 بالمائة من البشرية. زادت ثروات أصحاب المليارات بمقدار 2.7 مليار دولار يومياً. ويأتي ذلك على رأس عقد من المكاسب التاريخية - أي تضاعف ثروات أصحاب المليارات وأعدادهم خلال السنوات العشر الماضية.

أفكار يتصدر شبكات التذاكر للأسبوع الخامس

حافظ فيلم أفاتار: ذي واي أوف ووتر على صدارة شبكات التذاكر في أميركا الشمالية للأسبوع الخامس على التوالي، محققاً إيرادات تقرب من 38.5 مليون دولار خلال عطلة نهاية أسبوع طويلة، بحسب أرقام شركة "إكزيبتر ريليشنز" المتخصصة بالأحد. وبذلك يرتفع إجمالي الإيرادات المحلية للفيلم المنتج من "ديزني" وتوزيعه سنشري، إلى 570 مليون دولار، إضافة إلى إيرادات على المستوى العالمي بلغت 1.33 مليار دولار.

الماء يبطن الشيخوخة ويطيل العمر. وهذه الكمية الموصى بها

إن تناول كمية كافية من الماء هو أمر مهم لوظائف الجسم اليومية، مثل تنظيم درجة الحرارة والحفاظ على صحة البشرة والجلد. لكن شرب كمية كافية من الماء يرتبط أيضاً بانخفاض خطر الإصابة بأمراض مزمنة، وانخفاض خطر الوفاة مبكراً أو انخفاض خطر أن تكون أكبر سناً بيولوجياً من عمرك الزمني، وفقاً لدراسة أجرتها المعاهد الوطنية الأميركية للصحة ونشرها موقع شبكة CNN الإخبارية الأميركية نقلاً عن دورية eBioMedicine.



في هذا الشأن، قالت ناتاليا ديميتريفا، الباحثة في الدراسة من مختبر الطب التجديدي للقلب والأوعية الدموية في المعهد القومي للقلب والرئة والدم، أحد أقسام المعاهد الوطنية الأميركية للصحة: "تشير النتائج إلى أن الترطيب (تناول كمية مناسبة من الماء) يمكن أن يبطن الشيخوخة ويطيل حياة خالية من الأمراض". كما قال الباحثون في الدراسة إن معرفة التدابير الوقائية التي يمكن أن تبطن عملية الشيخوخة هو "تحذير كبير للطلب الوقائي"، حيث يمكن أن يساعد إطالة العمر الصحي في تحسين نوعية الحياة وتقليل تكاليف الرعاية الصحية أكثر من مجرد علاج الأمراض.

ووفقاً للدراسة الجديدة، فإن تقيد تناول الماء مدى الحياة أدى إلى زيادة الصوديوم في فصل الفئران بمقدار 5 مليمول لكل لتر وخصر فترة حياتها بمقدار ستة أشهر، وهو ما يعادل حوالي 15 عاماً من عمر الإنسان. يمكن قياس صوديوم المصل في الدم ويزيد عندما لا يتم شرب سوائل بكميات كافية. وباستخدام البيانات الصحية التي تم جمعها على مدى 30 عاماً من دراسة حول مخاطر تصلب الشرايين في المجتمعات، اكتشف فريق البحث أن البالغين الذين لديهم مستويات صوديوم مصل في الطرف الأعلى من النطاق الطبيعي - وهو 135 إلى 146 ملي مكافئ لكل لتر (mEq/L) - كانت لها نتائج صحية أسوأ من تلك الموجودة في الطرف الأدنى من النطاق. بدأ جمع البيانات في عام 1987 عندما كان المشاركون في الأبحاث الخمسينيات من العمر، وكان متوسط عمر المشاركين في التقييم النهائي خلال فترة الدراسة 76 عاماً.

أكبر سنًا بيولوجياً وكان لدى البالغين الذين تزيد مستوياتهم عن 142 ملي مكافئ - لتر فرصة أكبر بنسبة 10% إلى 15% أن يكونوا أكبر سنًا بيولوجياً من عمرهم الزمني مقارنة بالمشاركين في النطاق 137 إلى 142 ملي مكافئ - لتر. كما كان لدى المشاركين الذين يعانون من ارتفاع مخاطر الشيخوخة بشكل أسرع خطر أعلى بنسبة 64% للإصابة بأمراض مزمنة مثل قصور القلب والسكتة الدماغية والرجف الأذيني وأمراض الشرايين الطرفية.

وأعراض الرئة المزمنة والسكري والخرف. والأشخاص الذين تزيد مستوياتهم عن 144 ميكروتر - لتر لديهم مخاطر أعلى بنسبة 50% في أن يكونوا أكبر سنًا من الناحية البيولوجية وخطر الوفاة مبكراً بنسبة 21%. من ناحية أخرى، فإن البالغين الذين تتراوح مستويات صوديوم المصل لديهم بين 138 و140 ميكروتر - لتر، هم أقل عرضة للإصابة بأمراض مزمنة.

المؤشرات الحيوية تم تحديد العمر البيولوجي من خلال المؤشرات الحيوية، التي تقيس أداء أنظمة وعمليات الأعضاء المختلفة، بما يشمل المؤشرات الحيوية للقلب والأوعية الدموية والكلية والجهاز التنفسي والاستقلاب والمناعة والانتهايات. لم يكن ارتفاع مستويات الصوديوم في الدم هو العامل الوحيد المرتبط بالمرض والوفاة المبكرة وخطر الشيخوخة الأسرع - كما كان الخطر أعلى بين الأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات الصوديوم في الدم.

قال الباحثون إن هذه النتيجة تتفق مع التقارير السابقة عن زيادة معدل الوفيات وأمراض القلب والأوعية الدموية لدى الأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستويات الصوديوم العادية، والتي تعزى إلى أمراض تسبب مشاكل في الإلكتروليت.

تناول السوائل يومياً إن حوالي نصف الأشخاص في جميع أنحاء العالم لا يستوفون التوصيات المتعلقة بإجمالي كمية المياه اليومية، وفقاً للعديد من الدراسات التي استشهد بها باحثو الدراسة وقالت ديميترييفا في بيان صحفي: "على المستوى السوائل المناسبة لهم.

لصاقة تخبرك متى تحتاج إلى شرب الماء

يحتاج الجسم إلى شرب ثمانية أكواب أو لترين من الماء يومياً، وهو أمر جيد لمعظم الحالات والأفراد. وتستخدم لصاقة Nix Hydration Biosensor العلم والتكنولوجيا لمنحك صورة أفضل عن حالة ترطيب جسمك، بطريقة عملها مشابهة تقريباً لكيفية تتبع ساعاتنا الذكية باستمرار معدل ضربات القلب، باستثناء أنها تستخدم علامة بيولوجية مختلفة وجزءاً مختلفاً من الجسم. ويلتصق هذا الجهاز البسيط بالجلد ويتبع فقدان السوائل والكهارل من خلال العرق الذي ينتجه الجسم أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة. وتوجد بالفعل معدات يمكنها قياس تلك البيانات، ولكنها غالباً ما تكون آلات ضخمة لا يمكن استخدامها إلا داخل المختبرات وتتضمن توصيل أجهزة استشعار متعددة بالجسم. في المقابل، يقوم مستشعر Hydration Biosensor بتقليص الحجم إلى مجرد جراب على شكل سداسي يتم تثبيته على لصاقة توضع على الذراع. ونظراً لبنية المستشعر خفيفة الوزن وغياب أي أسلاك، لن يعيق جهاز الاستشعار الحيوي Hydration أي نوع من التمارين أو الأنشطة التي قد تشارك فيها.

تحذير طبي لمن يكثر من مضغ العلكة

عندما يقوم الناس بمضغ العلكة، فإنهم يفعلون ذلك من باب التسلية في الغالب، لكنهم قلما ينتبهون إلى أن هذه العادة قد تصبح مضرة في بعض الأحيان، فتؤدي للإصابة بالصداع ومشكلات في مفصل الفك. وبحسب مجموعة "مولغريف" البريطانية المختصة في صحة الأسنان، فإن مضغ العلكة له عدة فوائد، لأنه يزيد من إنتاج اللعاب، وهذا الأخير مكون حيوي ومفيد لصحة الفم. ويساعد تدفق اللعاب على التخلص من السكريات وجزئيات الطعام، وهذا الأمر يمنع البكتيريا المؤذية من التكاثر في الفم، وبالتالي، حماية الأسنان من التسوس. لكن مضغ العلكة يجب أن يتم باعتدال، ودون إكثار، حتى لا يؤدي لعدة أضرار صحية تستوجب العلاج في بعض الأحيان. وبحسب موقع "كليفلاند كلينك"، فإن مضغ العلكة ينذر بعدد من المخاطر، ومن بينها: نشوء اضطراب في المفصل الفكي الصدغي من جراء تكرار عملية المضغ. الإنسان معتاد على القيام بالمضغ لأجل تقطيت الطعام في الفم ثم بلمع بعد ذلك، لكن العلكة يجري مضغها بشكل متكرر، مدة قد تكون طويلة في بعض الأحيان.

تقنية علاجية ترف بشرى طيبة للنساء

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن العلاج التوعوي بالهرمونات يمكن أن يمنع مرض الزهايمر لدى النساء المعرضات لخطر الإصابة أكثر من غيرهن. وبحسب شبكة "سكاي نيوز" البريطانية، قال الباحثون إن العلاج بالهرمونات البديلة أو المعروف باسم "إتش آر تي" يرتبط بذاكرة أفضل ووظيفة معرفية وحجم أكبر للدماغ في وقت لاحق من الحياة لدى النساء اللاتي يحملن جينا يعتبر أقوى عامل خطر للإصابة بمرض الزهايمر. ويعد الجين "APOE4" أقوى عامل خطورة للإصابة بالمرض، على الرغم من أن وراثته لا تعني أن الشخص سيصاب بالتأكيد بهذه الحالة. وقالت أليرويسور أن ماري مينيهان، من كلية الطب بجامعة "إيست أنجليا"، "نحن نعلم أن 25 بالمائة من النساء في المملكة المتحدة يحملن جين APOE4 وأن ما يقرب من ثلثي مرضى الزهايمر من النساء". وأضافت: "يعتقد أن السبب وراء ارتفاع معدلات انتشار المرض بين الإناث مرتبط بآثار انقطاع الطمث، وتأثير عامل الخطر الوراثي APOE4 الذي يكون أكبر لدى النساء". وأكدت: "أردنا معرفة ما إذا كان العلاج التوعوي بالهرمونات يمكن أن يمنع التدهور المعرفي في ناقلات APOE4 التي ترفع نسب الخطر". وأظهرت نتائج الخبراء أن حاملي الجين APOE4 الذين استخدموا العلاج التوعوي بالهرمونات لديهم إدراك أفضل وأحجام دماغية أعلى من أولئك الذين لا يستخدمونه.

خبير: لماذا يعتبر النوم بشعر مبلل خطأ جسيماً؟

حذر خبير النوم ماكس ستيفنز من الذهاب إلى الفراش دون تجفيف الشعر، لأن ذلك ينطوي على المخاطر التي تضر بالشعر. أوضح ماكس أن السلامة الهيكلية للشعر تضعف عندما تكون مبللة وتجعله أكثر عرضة للتكسر، لذا يمكن أن يؤدي الذهاب إلى الفراش بشعر مبلل إلى إنشاء شعر مجعد وهش. إذا لاحظت أن شعرك ليس بحالة جيدة كما كان عليه من قبل، فقد يكون الوقت قد حان للتخلص من عادة غسل الشعر ليلاً. وقال ماكس: "عندما تتحركين وتقلبين أثناء نومك يتعرض شعرك للضغط الذي يمكن أن يتسبب في تقصف الشعر، وعندما يكون الشعر مبللاً يسهل تعرضه للضرر أكثر مما لو كان جافاً". يمكن أن يتسبب الشعر الرطب أيضاً في نمو البكتيريا في الأذرة وعلى الوسائد، مما قد يؤدي إلى الإصابة بحب الشباب وقشرة الرأس. يمكن أن تسبب البكتيريا أيضاً مشاكل في الجهاز التنفسي إذا تشكل العفن. حذر ماكس من أن النوم بشعر مبلل يمكن أن يزيد شعورنا بالبرد ليلاً في فصل الشتاء، وهذا ما قد يؤدينا لتشغيل مصدر للتدفئة طيلة الليل وبالتالي زيادة فواتير الطاقة. كما أن عدم تجفيف الشعر يدفعك إلى استخدام مجفف الشعر في الصباح وهذا يزيد من تكلفة الكهرباء. ويوصي ماكس بتقليل مرات غسل الشعر قبل النوم لتجنب المخاطر الناجمة عن هذه العادة، وينصح بتجفيف الشعر فور غسله إذا كان ذلك ضرورياً.

الشعور بالبرد يساعدك على إنقاص الوزن

يقول العلماء إن الشعور بالبرد يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن بشكل جيد، لأن الارتعاش يحرق الكثير من السعرات الحرارية. وبحسب الخبيرة البريطانية أليكسا هيل، فإن 15 دقيقة فقط من البرد يمكن أن تحرق نفس كمية الدهون التي يتم حرقها خلال ساعة كاملة من التمارين المعتدلة. وتقول هيل، إن الارتعاش هو استجابة تلقائية وجزئية تحدث عندما يتعرض الجسم للبرد، وهذه الاهتزازات اللاإرادية تساعد الجسم في توليد الحرارة حتى لا يتجمد. يحفز الارتعاش هرموناً رئيسياً يسمى إيريسين يساعد الجسم على إنتاج نوع معين من الدهون يساعد على فقدان الوزن. ويطلق على هرمون إيريسين، اسم هرمون التمرين لأن الجسم يطلقه استجابة للنشاط البدني، وهو يحول الدهون البيضاء إلى دهون بنية، والتي يحولها الجسم بعد ذلك بسهولة إلى طاقة يسهل حرقها.



صغور غريبة.. تنمو وتتكاثر

صغور غريبة الشكل تنمو وتتكاثر بشكل محور اهتمام لزوار رومانيا، وبقيت بمثابة لغز للكثيرين، خاصة فيما يتعلق بحجمها الذي يستمر في النمو. وعرفت صغور "تروفانت" بأنها "حية"، كونها بدأت على شكل حصي وتنمو بحوالي بوبصتين كل ألف عام، وهي عبارة عن هيكل معدنية فريدة تحاكي حياة النباتات والحيوانات، وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، أن الأحجار المنتخبة الغريبة "تنمو بنفس طريقة نمو الأنسجة النباتية، وتلد أجيالاً جديدة، تماماً مثل الحيوانات". وتم العثور على "تروفانت" في قرية رومانية صغيرة تسمى "كوستيستي"، حيث تبدو وكأنها فقاعات منقوشة مصنوعة من الصخور، تتنوع بشكل كبير في الحجم، إذ يمتد بعضها عدة أقدام في القطر، والبعض الآخر صغير بما يكفي ليحمل إراحة اليد. وأوضحت الصحيفة أن "تروفانت" لا تظهر ببساطة من الأرض؛ فهي موجودة في كتلة رمال من مختلف العصور الجيولوجية التي تصل إلى تنوعات طبيعية أو في مقالع الرمال، وتنمو ببطء مع مرور الوقت في ظل وجود مياه الأمطار.



منوعات الفكر

22

جامعة الإمارات تستقطب المواطنين المتميزين في «برنامج المعيدين» للعمل كأعضاء هيئة تدريس

•• العين - الفجر

التدريس المواطنين "uae.ac.ae". وبالنسبة لشروط قبول وإبانت المعيدين لاستكمال برنامج الدراسات العليا فهي: أن يكون المتقدم من مواطني دولة الإمارات، أن يكون المعدل التراكمي في درجة البكالوريوس 33. فما فوق، أن يكون المتقدم حاصل على درجة 7 في امتحان اللغة الإنجليزية IELTS. أن يتعهد بدراسة الماجستير والدكتوراه خارج الدولة.

بالإضافة إلى تغطية النفقات الدراسية لدرجتي الماجستير والدكتوراه كلها، والتأمين الصحي وتذاكر السفر السنوية له ولأسرته ونفقات تعليم الأبناء، حيث يتم التقييم النهائي لكل مرشح بعد المقابلة الشخصية. كما يمكن زيارة الموقع الرسمي للجامعة، صفحة مكتب استقطاب وتطوير أعضاء هيئة التدريس المواطنين من خلال الموقع مكتب استقطاب وتطوير أعضاء هيئة

والتقييم الدوري الخارجي لها وفق أعلى معايير الجودة العالمية. وحول مراحل التقديم، أشارت الدكتورة بدرية "يقوم أعضاء هيئة التدريس بالأقسام العلمية بترشيح الخريجين المتميزين لوظيفة معيد، بناءً على معدلهم التراكمي، ومهاراتهم الشخصية، واستعدادهم للدراسات العليا. حيث تشمل المنحة الدراسية المقدمة للمعيد راتباً شهرياً

وأوضحت الدكتورة بدرية الخنبولي، مدير مكتب استقطاب أعضاء هيئة التدريس المواطنين -المشرفة على البرنامج: تحرص الجامعة على استقطاب المتميزين من أعضاء هيئة التدريس، وتقديم الدعم الخاص للمواطنين منهم، وتوفير الخدمات الإدارية والفنية عالية الجودة. مشيرة إلى أنه يتم الإعداد والتحديث المستمر للبرامج والخطط الدراسية للدراسات العليا لبرامج "الماجستير - دكتوراة"

تعمل جامعة الإمارات العربية المتحدة، على استقطاب وتطوير أعضاء هيئة التدريس المواطنين من خلال "برنامج المعيدين" والذي يقوم بتقديم منح للخريجين المتميزين الذي لديهم الرغبة في استكمال دراساتهم العليا، والعمل في المجال الأكاديمي.



برعاية سالم بن ركاض وحضور عائشة المعلا

شكراً لعطائك ي دشّن النسخة الخامسة من مبادرته الوطنية «الخير في عيال زايد» في جبل علي بتكريم 300 عامل

•• دبي-الفجر

مستلزمات الفعالية، مشيداً في الوقت نفسه بجهود الشركاء في مبادرة الروح الإيجابية بشرطة دبي ومركز شرطة جبل علي وفريق غاية التطوعي. وتوجهت الأستاذة عائشة شريف المرزوقي بالشكر والامتنان والتقدير إلى كل الجهات والمؤسسات التي كان لها الدور الإيجابي في التفاعل مع الفكرة، وتقديم المعطيات التي تعزز نجاحها، بما يتماشى مع أهدافها الاستراتيجية التي تركز على القيم النبيلة والإنسانية المعروفة والمشهورة عن المجتمع الإماراتي الرائد بمبادراته التي تعكس أصالته وحرصه على العمل الإنساني بشتى أنواعه ومقاصده.

كنا أفراداً أو مؤسسات، وذلك لخدمة هذا الوطن الغالي، بجانب عكس الصورة الراضية عن المجتمع الإماراتي الذي يستلهم المبادئ الإنسانية من قيادتنا الرشيدة. من جهته أشار سيف الرحمن أمير، رئيس مجلس إدارة فريق شكر لعطائك إلى أن المبادرة تنطلق من جديد في موسمها الخامس بألق جديد وحضور راسخ وتجاوب لافت من أفراد المجتمع الذي يستمد أعظم القيم الإنسانية من القيادة الحكيمة للدولة، مضيفاً أن الأستاذة عائشة شريف المرزوقي عكست بحرصها على إرساء هذه المبادرة ودعم نجاحها للسنة الخامسة على التوالي وتكفلها بتوفير

إطلاق النسخة الخامسة من مبادرته الوطنية "الخير في عيال زايد" لتوزيع كسوة الشتاء على فئة العمال في منطقة جبل علي لترسيخ قيم العطاء والإحسان، وتعزز روح المشاركة والتطوع والبدل ضمن هذه المبادرة التي ترسخ القيم الإنسانية الرائدة في المجتمع الإماراتي. بدورها أشادت الشبيخة عائشة بنت راشد المعلا بالتفاعل الكبير الذي حظيت به هذه المبادرة من أفراد المجتمع كونها تجسد القيم الجميلة المغروسة في نفوسنا، لتعزيز المبادرات الرامية لإعلاء شيم التراحم ورسم البسمة على وجوه العمال، وبذل العطاء في الأعمال الإنسانية والتطوعية، سواء

الحرّة بدبي وفريق غاية التطوعي، وذلك تحت شعار "دروهم" من فكرة الأستاذة عائشة شريف المرزوقي، حيث تم تدشين المرحلة الأولى التي استفاد منها 300 عامل. تهدف المبادرة لتوفير ملابس شتوية وأغطية للعمال وتعزيز السعادة لدى هذه الفئة، ونشر التراحم والتسامح ونشر ثقافة العمل التطوعي، وتحفيز أفراد المجتمع على التكاتف في العمل الإنساني. وقال الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري إن العمل التطوعي يعزز التكافل والتواصل والتعاقد المجتمعي، ومن هذا المنطلق حرص فريق "شكراً لعطائك" على

برعاية الشيخ الدكتور سالم بن ركاض العامري وحضور الشبيخة عائشة بنت راشد المعلا العضو الخبزي لفريق شكر لعطائك التطوعي، أطلق فريق "شكراً لعطائك" المرحلة الخامسة من حملته الوطنية السنوية "الخير في عيال زايد" لتقديم كسوة الشتاء التي تستهدف 1500 عامل في جميع مراحلها على مستوى الدولة، وذلك بالتعاون مع مبادرة الروح الإيجابية بشرطة دبي ومركز شرطة جبل علي ومؤسسة الموانئ والجمارك والمنطقة

التعليم والمعرفة تفتح باب التسجيل في برنامج بعثات أبوظبي

•• أبوظبي-الفجر



سريعة للحصول على المنح الدراسية، حيث يمكنهم تخطي متطلبات الأهلية ويتم إخراجهم في القائمة النهائية مباشرة.



ويحظى الطلبة المقبولون في إحدى الجامعات المدرجة على القائمة المعتمدة لدى دائرة التعليم والمعرفة لأفضل 20 جامعة في العالم بفرصة الاستفادة من عملية تقديم

وتستفيد المتقدمون الناجحون من بدل مصاريف الكتب والتأمين الصحي وتكاليف السفر، إلى جانب راتب شهري يتضمن بدل السكن ومكافأة للمتقنين منهم.

معايير تقديم الطلبات

يستقبل البرنامج الطلبات لتخصصات النخبة من الطلبة الإماراتيين في الصف 12 - السنة 13 ممن يحققون معدل 90% فما فوق في الفصل الأول من صفهم الحالي، بعد الحصول على معدل نهائي يعادل 85% فما فوق في الصف 11 - السنة 12. أما بالنسبة للطلبة الراغبين بالتقدم للتخصصات الإبداعية، فيجب أن يحققوا معدل 85% في الفصل الأول من الصف 12 - السنة 13 وأن يقدموا محفظة أعمال إبداعية مع خطابي توصية لاستيفاء معايير الأهلية. ويتعين على جميع الطلبة المتقدمين الحصول على معدل 6 في اختبار الأيلتس أو 60 في اختبار التوفل كحد أدنى، وتقديم عرض غير مشروط للقبول من القائمة المعتمدة لدى دائرة التعليم والمعرفة لأفضل 150 جامعة على مستوى.

كما يمكن للطلبة بسن 24 عاماً وما دون والذين يدرسون أحد التخصصات المعتمدة في واحدة من الجامعات المدرجة على القائمة المعتمدة لدى دائرة التعليم والمعرفة لأفضل 150 جامعة على مستوى العالم التقديم للانضمام إلى البرنامج، شرط حصولهم على معدل تراكمي لا يقل عن 3 أو ما يعادله، وإتمام ما لا يقل عن 30 ساعة دراسية معتمدة في إحدى الجامعات عند تقديم الطلب، وتحقيق درجة 6 في اختبار الأيلتس أو أعلى من 60 في اختبار التوفل.

لتحديد أبرز مواضع التحسين والتأكد من مواكبة نتائج البرنامج لاحتياجات اقتصادنا الوطني. وستقبل طلبات التقديم من المفكرين المبدعين وأصحاب الإنجازات المتميزين والطلبة الواعدين والمستكشفين الدؤوبين، ونسعى إلى دعمهم لتحقيق أهدافهم". وأضافت المطروشي: "هدفنا هو بناء كوادر إماراتية قادرة على قيادة التنمية المستقبلية في القطاعات ذات الأولوية، حيث يؤكد إدراج التخصصات الإبداعية الجديدة ضمن البرنامج مدى التزامنا بمواصلة دعم القطاعات ذات الأولوية الوطنية".

نظام دعم متكامل

يحظى الطلبة الذين يدرسون تخصصات تتسجم مع متطلبات رأس المال البشري في القطاعات الأكثر أهمية وطنياً، بفرص التدريب الداخلي التي يوفرها أكثر من 100 شريك متخصص في القطاع، ويساعد الاستشاريون المهنيون في البرنامج الخريجين على الحصول على الوظائف بعد التخرج. كما ويحظى الطلبة المقبولون إلى جانب المنح الدراسية الممولة بالكامل بفرصة الاستفادة من الدعم الاستشاري الأكاديمي والتطوير الوظيفي طويل الأمد. ويتولى مرشدون متخصصون دعم الطلبة خلال دراستهم، فيما يقوم استشاريون متخصصون بمتابعة الطلبة وتقييم أدائهم في خمسة جوانب رئيسية، هي العافية الاجتماعية والتوجيه الأكاديمي والإرشاد الوظيفي والخدمات الموجهة للخريجين وفرص العمل طوال مسيرتهم التعليمية.

أعلنت دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي عن فتح باب تقديم الطلبات للانضمام إلى برنامج بعثات أبوظبي، البرنامج السنوي الذي يمنح الطلبة الإماراتيين المتقنين فرصة مواصلة رحلتهم التعليمية في إحدى الجامعات العالمية الرائدة.

ويستمر تقديم الطلبات لغاية 31 مارس 2023، ويستهدف البرنامج الطلبة الإماراتيين المتميزين في الصف 12 - السنة 13 وطلبة الجامعات بسن 24 عاماً وما دون، حيث يمنحهم فرصة تحقيق طموحاتهم التعليمية والمساهمة في دفع عجلة التنمية المتواصلة في القطاعات الأكثر أهمية بعد تخرجهم.

كما وكشفت الدائرة عن إضافة 30 مجالاً تخصصياً جديداً للطلبة الذين يستوفون معايير البرنامج، حيث يمكن للطلبة الاختيار من بين 82 مجالاً من تخصصات النخبة والتخصصات الإبداعية، وتشمل قائمة المجالات الجديدة الطب، وريادة الأعمال، والابتكار، وهندسة المناظر الطبيعية، وتصميم تجارب المستخدمين، وتصميم المواقع الإلكترونية، وتصميم الأزياء، والموسيقى وفنون الأداء، وإنتاج الألعاب الإلكترونية، وفنون الطهي، والصحافة وغيرها.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت الدكتورة بشاير المطروشي، مدير تنفيذي - قطاع تمكين المواهب في دائرة التعليم والمعرفة: "خضعت عروض البعثات الدراسية لدينا في إطار عملية تطويرها السنوية إلى تحليل ومراجعة مفصلة

انطلاق الندوات التعريفية لجائزة الشيخ خليفة للامتياز في دورتها الـ 21

•• أبوظبي-الفجر

واقياً عن نموذج وبرنامج فعاليات الجائزة والجدول الزمني، وكيفية توثيق معنى التميز المؤسسي من منظور جميع المعنيين، بالإضافة إلى شرح الإطار العام لمعايير الجائزة ومنهجية قياس الأداء المتبعة من قبل القيمين والمحكمين بالجائزة. كما سلطت الندوة الافتراضية الضوء على القطاعات المشاركة بالجائزة وفئات التكريم، إلى جانب المكتسبات التي يحصل عليها الفائزون والمشاركون على جميع المستويات، والخدمات المقدمة من مكتب جائزة الشيخ خليفة للامتياز. ويُذكر أن الدورة الحالية تتضمن فئات تكريمية جديدة، وهي جائزة أفضل مؤسسة في الابتكار المؤسسي، وأفضل مؤسسة في التحول الرقمي، وأفضل مؤسسة في إدارة الاستدامة

وانطلاق أمس الأول- أولى الندوات التعريفية لجائزة الشيخ خليفة للامتياز في دورتها الواحدة والعشرين في مقر غرفة تجارة وصناعة أبوظبي، وذلك بهدف تسليط الضوء على طبيعة برنامج الجائزة، ومدى أهميتها في تعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية، ورفع القدرات التنافسية للشركات والمؤسسات من القطاعين العام والخاص على المستوى المحلي والإقليمي والدولي. واستعرضت الندوة التعريفية التي قدمت عن بعد عدداً من المواضيع والمحاور الرئيسية حيث قدم البروفيسور هادي التيجاني، المنسق العام لجائزة الشيخ خليفة للامتياز، شرحاً

الندوات التعريفية لجائزة الشيخ خليفة للامتياز في دورتها الـ 21، والتي تهدف إلى تعريف المشاركين على طبيعة البرنامج وأهدافه، وتوضيح آلية التقديم والتقييم، وإعطاء نظرة عامة على القطاعات المشاركة في الجائزة. وتضمنت الندوة أيضاً عرضاً شاملاً للمعايير التي سيتم استخدامها في تقييم المتقدمين، بالإضافة إلى الإجابة على أسئلة المشاركين. وتعد هذه الندوات جزءاً أساسياً من عملية الترويج للجائزة، والتي تهدف إلى جذب المزيد من المؤسسات للمشاركة في البرنامج. وتأتي هذه الندوات في إطار سلسلة من الفعاليات التي تنظمها اللجنة المنظمة للجائزة، والتي تهدف إلى تعزيز الوعي بأهمية الجائزة ودورها في دعم التنمية الاقتصادية والاجتماعية في دولة الإمارات العربية المتحدة.



منوعات الفكر

23

يحدث داء السكري عندما لا يتمكن الجسم من امتصاص السكر (الجلوكوز) في خلاياه واستخدامه للحصول على الطاقة. وينتج عن هذا تراكم سكر إضافي في مجرى الدم. ويعد السكري مرضا شائعا يمكن أن يكون له عواقب وخيمة. وهناك نوعان مختلفان من المرض، النوع الأول والنوع الثاني.



يعد مرضا شائعا يمكن أن يكون له عواقب وخيمة

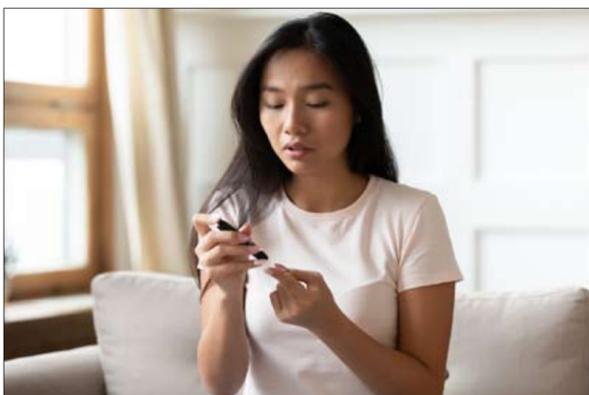
4 علامات مفاجئة قد تعني الإصابة بمرض السكري



وإذا كنت تعاني من مرض السكري غير الخاضع للسيطرة، فقد يكون لديك أوعية دموية متسربة، ما قد يؤدي إلى عدم وضوح الرؤية أو تشوهها.

5. تساقط الشعر

قالت باربي سيرفوني، أخصائية التغذية ورعاية وتعليم مرض السكري، إن أحد الأعراض "المفاجئة" لمرض السكري يمكن أن يكون تساقط الشعر. وأوضحت عبر موقع VeryWell: "غالبا ما يرتبط تساقط الشعر ببدء السكري من النوع الأول أو النوع الثاني. ويُعتقد أن بعض المشكلات التي يسببها مرض السكري قد تؤدي إلى تساقط الشعر، بما في ذلك اضطراب في الجهاز المناعي يسمى داء الثعلبية، وضعف الدورة الدموية، وارتفاع نسبة السكر في الدم".



4. اضطرابات الجلد

تتكرر الاضطرابات الجلدية بين مرضى السكر بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم، ما يؤثر على الأوعية الدموية والأعصاب. ويعد الشواك الأسود (AN) الأكثر شيوعا في الأشخاص قبل التشخيص، وهو حالة مرضية تتسم بوجود مناطق داكنة وسميكة ومخملية في ثنايا الجسم وتجاعيده. ويؤثر ذلك في الغالب



في النوع الأول، يهاجم جهاز المناعة في الجسم الخلايا التي تنتج الإنسولين ويدمرها، ما يعني أن الجسم لا يستطيع إنتاج أي إنسولين. وهو الأكثر شيوعا، فيحدث عندما لا يكون الجسم قادرا على إنتاج ما يكفي من الإنسولين، أو عندما لا تتفاعل خلايا الجسم مع الإنسولين. وإذا ترك دون علاج، فإنه يمكن أن يسبب عددا من المشاكل الصحية المختلفة بسبب الكميات الكبيرة من الجلوكوز التي تدمر الأوعية الدموية والأعصاب والأعضاء. ويوصف داء السكري بـ "القاتل الصامت"، نظرا لأن الكثير ممن يصابون به لا يدركون ذلك، حيث أنه غالبا ما لا يظهر أعراضا مبكرة.

1. مشكلات الحكمة

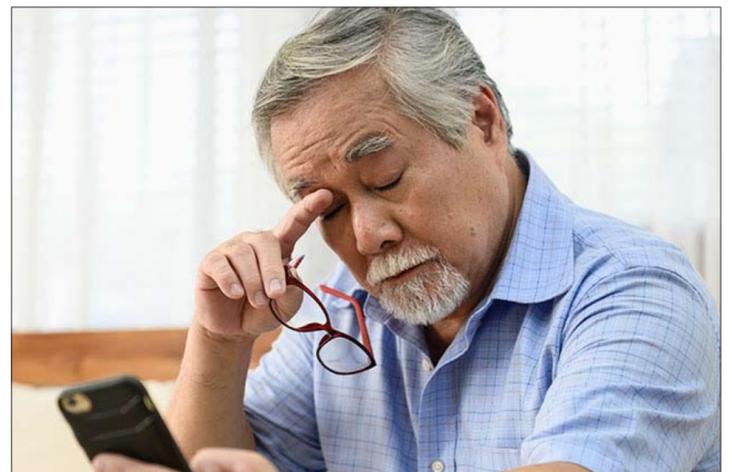
إحدى العلامات المدهشة هي الحكمة التناسلية أو مرض القلاع.

2. الجروح والتقرحات

في كثير من الأحيان إذا كنت مصابا بداء السكري، فقد لا يتمكن جهاز المناعة لديك من السيطرة على جروح الجلد والالتهابات، كما يقول الخبراء الصحيون في عيادة "هيلث بارتنرز" في بلومنتون، إنديانا. وأضافوا أن "ارتفاع نسبة السكر في الدم يمكن أن يغير كيمياء الدم بطرق تقلل من دفاعات الجسم وتجعل جهاز المناعة يعمل بشكل أبطأ". وقالوا إن هذا بدوره يعني أن الجروح والتقرحات تستغرق وقتا أطول للشفاء. وبالنسبة للعديد من مرضى السكر، غالبا ما يؤدي ذلك إلى تقرحات في القدم، وسيكون طبيبك قادرا على مساعدتك في علاج ذلك.

3. ضبابية العين

الرؤية الضبابية هي أيضا عرض شائع لدى مرضى السكري. وقال الخبراء في مركز John Hopkins Medicine إن مرض السكري يمكن أن يتلف البقعة (أو البقعة الصفراء)، وهي مركز الشبكة الذي يوفر الرؤية المستقيمة.



الأطباء يكشفون أسباب غير متوقعة للكدمات

لا يتفاجأ الإنسان إذا ظهرت على جسمه كدمة بعد ضربة أو سقوط. ولكن ما العمل إذا ظهرت الكدمات من دون التعرض لضربة أو سقوط، وإلى ماذا تشير هذه الكدمات العفوية؟

يجيب عن هذا السؤال كل من الدكتورة تاتيانا شابوفالينكو، كبيرة أطباء مستشفى MEDSI والدكتور أليكسي جيتو أخصائي الغدد الصماء.

ومن أسباب ظهور الكدمات العفوية:



التركيبي، وبالتالي خلل في تركيب المكونات الضرورية لتخثر الدم الطبيعي. وتضيف، ونتيجة لذلك يمكن أن تظهر كدمات عفوية سببها نزف دموي تحت الجلد. ولكنها في نفس الوقت تؤكد، على أن هناك أعراضا أكثر وضوحا لأمراض الكبد مثل اصفرار الجلد والحكة الجلدية والتورم ومشكلات في الانتباه والذاكرة.

3- مرض السكري

تشير شابوفالينكو، إلى أن مرض السكري من أمراض الأوعية الدموية. "هشاشة وتكسر الأوعية الدموية وخلل في التغذية، وكذلك ظهور الكدمات العفوية". وتضيف، ظهور هذه الكدمات، قد يشير إلى مشكلة أكبر، لذلك يجب الاهتمام بهذا الأمر وتنصح بمراجعة الطبيب.

2- أمراض الكبد

تشير شابوفالينكو، إلى أن ظهور الكدمات العفوية من أعراض أمراض الدم- سرطان الدم. ويقول، "تكون مساحة الورم الدموي كبيرة، ويستمر لفترة طويلة ويسبب الألم للمريض". لذلك عند ظهور مثل هذه الكدمات، من الأفضل استشارة الطبيب في أقرب وقت ممكن لإجراء تحليل الدم.

1- أدوية مسيلة للدم.

وفقا للدكتور أليكسي جيتو، عندما يبدأ الشخص بتناول مضادات التخثر من دون وصف الطبيب، يمكن أن يؤدي هذا إلى مضاعفات، بما فيها ظهور كدمات. ومن جانبها تشير الدكتورة شابوفالينكو، إلى أن البعض يتناولون حمض أسيتيل الساليسيليك كوسيلة للوقاية من احتشاء عضلة القلب، مع أنهم ليسوا بحاجة إلى ذلك. مع العلم أن "تناول حمض أسيتيل الساليسيليك ذاتيا محظور لأن له آثار جانبية". بحسب جيتو.

4 - أمراض السرطان

تشير شابوفالينكو، إلى أن ظهور الكدمات العفوية من أعراض أمراض الدم- سرطان الدم. ويقول، "تكون مساحة الورم الدموي كبيرة، ويستمر لفترة طويلة ويسبب الألم للمريض". لذلك عند ظهور مثل هذه الكدمات، من الأفضل استشارة الطبيب في أقرب وقت ممكن لإجراء تحليل الدم.





منوعات الفجر

26

قادت الاتحاد الدولي للناشرين لعب دور أكبر في تطوير صناعة الكتاب

بدور القاسمي تضع قطاع النشر العالمي في قلب التنمية المستدامة زادت حضور الناشرين العرب وأطلقت أكاديمية لدعم القدرات وعززت التعاون بين مجتمع النشر

الكبير في تشكيل ثقافة نحو 430 مليون عربي ينتشرون حول العالم، كما تحظى المؤلفات العربية باهتمام الناشرين الأجانب الذين يقبل قراؤهم على الأعمال المترجمة من الثقافة العربية بمختلف مجالاتها. فمنذ انضمام جمعية الناشرين الإماراتيين كعضو في اتحاد الناشرين الدوليين عام 2009، بذلت الشبيخة بدور القاسمي كل جهد ممكن لزيادة الحضور العربي، وعملت بشكل مباشر مع العديد من جمعيات النشر لضمها إلى اتحاد، فبدأت مع جمعية الناشرين السعوديين وجمعية الناشرين التونسيين في العام 2015، وجمعية الناشرين الأردنيين في العام 2017، وبعد ذلك انضمت العراق وموريتانيا والمغرب في العام 2018، والصومال في العام 2020 وليبيا والسودان عام 2021. وانضمت سوريا عام 2022 بصفة عضو مراقب، وذلك بعد أن كان التمثيل العربي في السابق مقتصرًا على جمعيات الناشرين المصريين واللبنانيين. فتحت الشبيخة بدور القاسمي أبواب الاتحاد الدولي للناشرين أمام أعضاء جدد ومفاهيم وثقافات جديدة، لتستفيد من مبادرات الاتحاد مجتمعات لم يسمع صوتها من قبل، وتترك في الوقت ذاته بصمات عميقة في ملامح النشر والثقافة على مستوى العالم، لا يمكن لها أن تتلاشى أو تغيب، وستظل هذه المسيرة المنيرة حداً فاصلاً بين زمنين ثقافيين أحدهما كان تلقائياً والآخر واعياً لمتطلبات التنمية والانسجام الإنساني. اعتمدت الشبيخة بدور في كل هذه الجهود التي قادتها على سيرة مهنية وقيادية طويلة في صناعة الكتاب والعمل الثقافي، فقد أثمرت جهودها التواصل لترسيخ مكانة الشارقة مركزاً ثقافياً عالمياً - في نيل الإمارة لقب "الشارقة عاصمة عالمية للكتاب" 2019، من قبل منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "يونسكو"، وهي أيضاً مؤسسة مجموعة كلمات، التي بدأتها من المحلية لتنتقل بها إلى العالمية، ومؤسسة ورئيسة جمعية الناشرين الإماراتيين التي ربطت من خلالها مجتمع النشر الإماراتي بالعالمي ووضعت الجهود والمساعي العربية الإماراتية في مركز الاهتمام العالمي.



بين العمل النظري والعمل على أرض الواقع، وتحقيق التناغم بين مخرجات استطلاعات الرأي والدراسات من ناحية، وبين خطط اتصالات وأطر النشر المحلية في العالم من ناحية أخرى، لذا نفذت الشبيخة بدور القاسمي 40 زيارة ميدانية واسعة، شملت آسيا وإفريقيا، والأمريكتين، وأوروبا، التقت خلالها الناشرين في ساحاتها وبلدانهم وبشكل خاص في المجتمعات التي عانت تقييماً طويلاً عن مشهد الثقافة والنشر العالميين.

أطلقت "المنتدى الإفريقي للإبتكار في النشر"

واستكملت الشبيخة بدور جهودها بالإعلان عن منح "المنتدى الإفريقي للإبتكار في النشر"، حيث وجهت باعتبارها رئيسة لجنة الصندوق، هذه المنح لدعم ممارسات النشر التنموية وفي مقدمتها النشر التعليمي والمبادرات التي توفر مصادر المعرفة للمجتمعات متواضعة الدخل لتيسير وصول الكتب للمناطق النائية، وبذلك جسدت فكرة أن تنمية المجتمعات المحتاجة تبدأ بإتاحة مصادر المعرفة الأولى من نوعها منذ تأسيس الاتحاد.

ضمت جمعيات نشر 11 دولة عربية إلى الاتحاد كان للناشرين العرب نصيب كبير من رعاية رئيسة الاتحاد الدولي للناشرين الشبيخة بدور القاسمي، ليس لكونهم عرباً فقط، بل لأنهم يمثلون أسواق نشر ضخمة لها تاريخها وتأثيرها



الدولي للناشرين في العمل على تقرير، "من جهود التصدي للجانحة إلى التعاليم منها 2020-2021"، وهو بمثابة استطلاعات رأي ودراسات حالة للتعرف على آراء ممثلين عن صناعات المعرفة والكتاب، حيث تواصل فريق الاتحاد بقيادة الشبيخة بدور القاسمي مع أكثر من 33 اتحاد نشر حول العالم، تمثل مجملها نسبة 70% من سوق النشر العالمية أي نحو 90 مليار دولار أمريكي سنوياً، وتوزعت الاستطلاعات والاتصالات جغرافياً وفق النسب التالية: آسيا 40%، وإفريقيا 27%، وأوروبا والأمريكتين بنسبة 17% لكل منهما. سعت الشبيخة بدور القاسمي من التقرير إلى توفير قاعدة معرفية متنوعة ومرجعا نظرياً للجهود العملية الهادفة إلى تعزيز مرونة واستدامة قطاع النشر، والتعلم من التجربة العالمية الصعبة التي خاضها الناشر، فجاءت النتيجة من خلال "الخطة العالمية لتعزيز استدامة صناعة النشر ومرومتها" - إنسباير - التي تم تطويرها بناءً على التقرير المبني على استطلاعات رأي الناشرين ورواد صناعة الكتاب والمعرفة في العالم.

رسمت خطة إنقاذ برؤى واستطلاعات 33 اتحاد نشر محلياً حول العالم

نقلت الشبيخة بدور القاسمي، التحديات التي فرضتها جائحة كورونا على قطاع النشر من معوقات صعبة تهدد بتراجع حجم أسواق الكتاب في العالم وتعطل نموه وتطوره، إلى فرص كبيرة لوضع التصورات والمبادرات المستقبلية والمتوقعة، على أرض الواقع، فقد بدأت مسيرتها في الاتحاد بترسيخ مفهوم الشراكة بين الناشرين من مختلف الثقافات لتحديد التحديات والفرص التي ستتعامل معها لاحقاً، وتجددت شراكة المجتمع

•• المشاركة-الفجر:

كشفت إنجازات الاتحاد الدولي للناشرين خلال فترة تولي الشبيخة بدور القاسمي رئاسته عامي 2021 و2022، وقبل ذلك نائبة للرئيس في عامي 2019 و2020، عن مرحلة مفصلية في مسيرته، ويظهر ذلك في عدد جمعيات الناشرين التي انضمت إليه، وعدد المبادرات النوعية التي شهدتها قطاع النشر العالمي، والرؤية التي تبناها على مستوى التنوع والتعددية وتوسيع مساحة فعل الاتحاد والمجتمعات المستفيدة منه إلى جانب مساهمته في وضع قطاع النشر ضمن ركائز محركات التنمية في عدد من البلدان والمجتمعات محدودة الدخل والفرص.

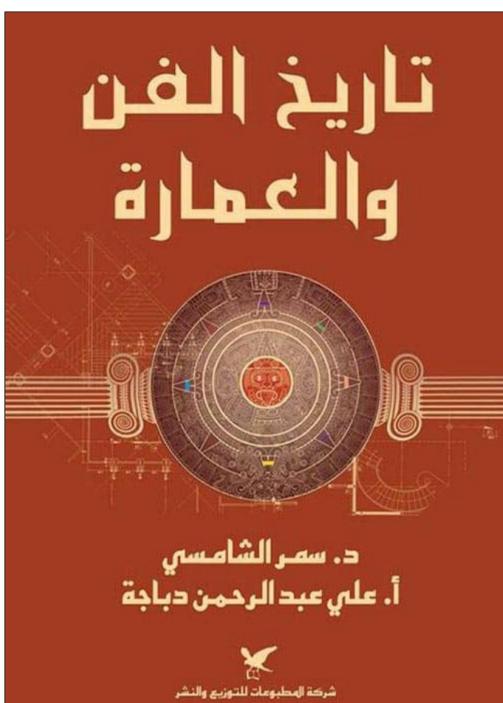
قدّمت الشبيخة بدور القاسمي، خلال رئاستها للاتحاد الدولي للناشرين، نموذجاً استثنائياً في قيادة قطاع النشر العالمي ورسم ملامح مستقبله في فترة صعبة شكلت تحدياً ليس لصناعة الكتاب وحسب، وإنما لكل حكومات العالم، وتجددت في "جانحة كورونا"، فما أظهرته جهودها من نتائج نقلت الاتحاد من مرحلة التركيز على قطاعات النشر في البلدان المركزية، إلى اتحاد دولي بالهنيء الحقيقي للكلمة، حيث نجحت في وضع بلدان مغربية عن الحراك العالمي في مركز الاهتمام، وقدمت أسواقها بوضوحها الفرص المقبلة لصناعة الكتاب في العالم.

عززت حضور المرأة في قيادة قطاع النشر عالمياً

ومثل تولي الشبيخة بدور القاسمي لهذا المنصب العالمي الرفيع سبقاً بحد ذاته، فهي أول امرأة عربية وشاقي امرأة على مستوى العالم تتولى رئاسة الاتحاد الدولي للناشرين منذ تأسيسه في العام 1869، إذ نجحت في تغيير ليس ثقافة الاتحاد وحده بل والثقافة السائدة والأفكار النمطية حول المرأة في قطاع النشر، والنساء العربيات بشكل عام، ونجحت في تعزيز حضور المرأة بقطاع صناعة الكتاب، وأطلقت مبادرة "بيش هير" لتكون منصة حاضنة للنساء الناشرات، وجاءت ثمار جهودها

من خلال كتاب (تاريخ الفن والعمارة)

الدكتورة سمر الشامسي تستعرض المنعطفات التاريخية للحركة الفنية العالمية وتطورها عبر أكثر من أربعة آلاف عام



صفحة وصمم غلافه وإخراجها الفني ريتا كنزوي، ويمكن الحصول على نسخة من الكتاب في مكتبات شركة المطبوعات للتوزيع

نهدي هذا الجهد إلى كل طالب أو باحث أو مهتم بدراسة تاريخ الفن عبر العصور باعتباره تاج الثقافات ومرآتها أينما كان، وأينما وجد. في الفصل الأخير وما يتميز به الجزء الرابع والأخير، في تناوله المدارس الفنية الحديثة، هو أنه: يقدم نبذة مختصرة من السيرة الشخصية لأغلب الفنانين المشهورين، الممثلين لهذه المدارس، ومنهم الرسّامون: كلود مونيه، وبول سيزان، وفينستنت وليم فان غوغ، وموريس دو فلامنك، بابلو بيكاسو، وجورج براك، ومارسل دوشان، وسلفادور دالي، وأمبرتو بوشيتوني، وفاسيلي كاندينسكي.

وعبرت د. الشامسي عن سرورها باصدار هذا الكتاب الذي يشكل قيمة مضافة وهامة في مجال الفن والعمارة، وأن يكون هذا الكتاب القِيم مَعِيناً للمُهْتَمِينَ وبشكل خاصاً للباحثين الشباب لتوظيف أبحاثهم في عمليّة التغيير وبناء الفكر الإنساني والحضاري.



ألف عام، وذلك من خلال أربعة أجزاء رئيسية موقّعة. يتضمن الجزء الأول الفن المصري القديم، المرتبط بالتاريخ الفرعوني بملامحه المعروفة، ثم الفن الإغريقي والروماني والبيزنطي، قبل التولّج إلى تاريخ الفن الإسلامي ولاملاحه ومدارسه المختلفة، وما تميّز به العمارة الإسلامية من خصائص وسمات، دون أن نهمل ملامح

•• أبوظبي-الفجر:

صدر عن شركة المطبوعات للتوزيع والنشر كتاب "تاريخ الفن والعمارة، لؤلؤة: المهندسة المعمارية والفنانة التشكيلية والمحامية الدكتورة سمر الشامسي، والكتّاب الأستاذ علي عبد الرحمن دباح. ويتضمن (تاريخ الفن والعمارة) مئات النماذج التي تُظهر كيف اختلف الطراز بين حضارة وأخرى، وعصر وآخر، ولماذا؟ كما ما يوضحه ذلك عن مختلف الشعوب. كما أنه كتابٌ يشمل معظم الأسماء الكبيرة التي وضعت لمساتها المميزة على الفنون والعمارة، وأصبحت بفضل أعمالها الخالدة معروفة لدى البشرية، وعبر كل العصور.

ويستكشف الكتاب بالتفاصيل والنماذج، كيفية تطوّر الفنون والمباني والأشياء وغيرها عبر التاريخ، منذ الحضارة والإغريق، حتى العصور الحديثة، وكيف جمّعت الشعوب بين الجمال وفائدة

خورفكان تشهد ختام مهرجان الشارقة للشعر العربي

شهدت مدينة خورفكان ختام فعاليات الدورة التاسعة عشرة من مهرجان الشارقة للشعر العربي في أمسية شعرية أقيمت في المجلس الأدبي، بحضور محمد إبراهيم الصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة المنسق العام للمهرجان ومحمد البريكي مديريت الشعر وكوكبة من ضيوف المهرجان ومحبي الشعر. شارك في الأمسية الشعراء: حازم مبروك "مصر" وخديجة السعيد "المغرب" وسعود اليوسف "السعودية" وناهدة شبيب "سوريا" وعصام البخيت المهرجان.



منوعات

الفكر

27

ازدياد عدد الأعمال الدرامية هو دليل خير

جوليا قصار: العمل الجيد هو الذي يبقى في ذاكرة الناس

تعيش الممثلة جوليا قصار فرح نجاح فيلم (ع مفرق طريق) وتنتظر عرض

فيلمها الثاني (الغضب) كما مسلسلها الجديد (روحي).

قصار أوضحت أن أكثر من سبب شجّعها على المشاركة في (ع مفرق طريق)،

كما تحدثت عن وضع الدراما ومستواها ونسب المشاهدة التي تحقّقها بعض الأعمال وبينها مسلسل (انتي مين) الذي

شكلت فيه ثنائية ناجحة مع عايدة صبرا، ومواضيع أخرى في هذا الحوار:

العمل بالرغم من أن الكثير من المسلسلات عُرضت بعده. وأتحدث عن هذه الفئة من الناس والمشاهدين وليس أولئك الذين يتحدثون عنهم في الإحصاءات. وبالنسبة للمُنتجين، فإنهم يعرفون ما أقوله جيداً كما أنهم يعرفون أي الأعمال هي التي ضربت ووصلت إلى الناس وأي الأعمال حققت نجاحاً أكثر أو أقل.

- وما مشاريعك للفترة المقبلة؟
- انتهيت من تصوير فيلم بعنوان (الغضب) للمخرجة ماريا إيفانوفنا ولكنه لم يُطرح في صالات السينما حتى الآن، علماً أنه شارك في العديد من المهرجانات، ويمكن أن أتحدث عنه لاحقاً عندما تستعد الشركة المنتجة لطرحه في الصالات.

حواله والناس الذين نلتقيهم في الشارع يتحدثون عنه ويؤكدون أنه يحكي قصتهم. مثلاً، في مسلسل (انتي مين) الذي مضى على عرضه 4 سنوات كانت ردة فعل الناس معبّرة جداً، وأنا أقصد هذا النوع من نسب المشاهدة وليس تلك المتعلقة بالأرقام أو بالإحصاءات التي لا تعرف إذا كانت حقيقية أم مفيكرة.

العمل الجيد هو الذي يبقى في ذاكرة الناس حتى لو مضى وقت طويل على عرضه، في حين أنهم قد لا يتذكرون شيئاً من أعمال لم يمض سوى ساعات قليلة على مشاهدتهم لها.

- تتحدثين هنا عن الثنائية التي جمعتك بالممثلة عايدة صبرا في مسلسل (انتي مين)؟
- نعم، وحتى اليوم لا يزال الناس يتحدثون عن هذا

تعرفها عن الراهبات، خصوصاً المفتحات اللواتي يعطين كل ما يملكن، الظريفات واللواتي يتمتعن بروح مرحة ويمارسن إيمانهن بفرح، ويحببن الآخر ويتقربن من الناس ومن الطبيعة ويعتمدن على أنفسهن ويمارسن كل أنواع العمل بفرح مهما كانت صعبة.

كما يضيء الدور على علاقة رئيسة المدير بابنة أخيها التي تقصدها دائماً بحثاً عن الراحة والطمأنينة في جو نظيف ونقي بعيداً عن الحياة التي تعيشها في الغربية في المدينة حيث تقوم العلاقات بين الناس على المصالح والريح المادي وعلى تدمير الآخر، وهي تأتي إلى المدير كي تمتلئ قِيماً روحية، لكن القدر يخون لها هناك مفاجأة حلوة وتتعرف على نصفها الآخر. القصة بسيطة جداً وقريبة من الناس.

- انتهيت من تصوير مسلسل (روحي)، كيف تعلقين على الرأي الذي يُعتبر أن الدراما الحالية، بالرغم من أنها أمنت فرص عمل لكل من يعملون في القطاع الفني ولكنها في الوقت نفسه تحوّلت إلى (تفقيس ماكينات)؟
- لا أتابع كل شيء لأن هذا الأمر يحتاج إلى الكثير من الوقت، لكن حتى لو زاد عدد الإنتاجات، فلا بد وأن يطغى عمل ما، في نتيجته، على الآخر، وهذا الأمر يشكل حافزاً للأعمال الأخرى (التي تفقس بالماكينات) كي تكون أكثر تأنيلاً خلال تنفيذ العمل وكي تكون النتيجة أفضل.

ازدياد عدد الأعمال الدرامية هو دليل خير، لأنه يساهم في زيادة الخبرة. الناس لهم رأيهم في العمل الدرامي وعندما يتبين أن نسبة المشاهدة في عمل معين تطغى على نسبة المشاهدة في عمل آخر، فهذا يعني حتماً أن العمل الأول أفضل من الثاني، وهذا الأمر يؤدي إلى الغريفة ويحسن من مستوى الدراما ويجعلها أفضل. وأحياناً تحصل زيادة في الإنتاجات، فهذا أفضل بكثير من انتظار عمل واحد سنوياً.

يجب أن يعمل الجميع كما ينبغي أن تتاح الفرص أمام أصحاب الاختصاص، وأن تستمر العجلة في الدوران لأنها توافر الخبرة، كما أن الأعمال تصبح أكثر إتقاناً، وفي النهاية لا بد أن تحصل الغريفة وأن يبرز الجيد على حساب الأقل جودة.

- في رأيك، هل نسب المشاهدة هي المقياس الذي يحدد إذا كان العمل جيداً أم لا؟

- لا أتحدث عن الإحصاءات المشكك في صدقيتها. ولا شك في أننا لا نعرف إذا كانت بعض الإحصاءات صحيحة أم لا، ولكن العمل الجيد يحصل إجماع



منة شلبي لن تشارك في دراما رمضان

أثيرت أقاويل عدة خلال الأيام القليلة الماضية، حول حقيقة خروج مسلسل "تغيير جو" الذي تقوم ببطولته الفنانة المصرية منة شلبي، من السباق الدرامي لشهر رمضان المقبل. وعلى الرغم من تأكيد بعض القائمين على شركة الإنتاج المصرية مهددة بدخول السجن على خلفية القبض عليها في مطار القاهرة، وهي تحمل بعض الكميات من المواد المخدرة، وبعد إخلاء سبيلها متواصل،

وأته سيعرض في شهر رمضان ودفعها غرامة قيمتها 50 ألف جنيه مصري، تم تحويلها إلى المحاكمة الجنائية ولم يتحدد مصيرها حتى الآن. وأوضح المصدر أن الشركة لم تعلن رسمياً عن التأجيل أملاً في حصول منة شلبي على البراءة قريباً ووقتها سيتم التصوير، وتكثيفه للحاق بالعرض، ولكن حتى الآن العمل مستبعد من خريطة الشركة وهذا ما يعلمه فقط العاملون داخل جدران الشركة، ولم يصل إلى وسائل الإعلام بشكل رسمي. يذكر أن مسلسل "تغيير جو" كان اسمه في البداية "علاج طبيعي" وتم تغييره بعد اعتذار مؤلفه محمد هشام عبية عن عدم استكمالها، وأسند إخراجها إلى مريم أبو عوف.



بعد غياب 5 سنوات

ميرفت أمين تعود لدراما رمضان بـ(تغيير جو)



فيما تواصل المخرجة مريم أبو عوف تصوير مشاهد المسلسل المصري الجديد (تغيير جو)، تكمل الشركة المنتجة التعاقد مع بقية نجوم العمل، وكان آخرهم الفنانة ميرفت أمين والفنان أحمد مالك، ومن المقرر أن يكون المسلسل بين باقة دراما رمضان المقبل. ومن بين الأمور اللافتة، عودة الفنانة ميرفت أمين إلى التلفزيون بعد غياب 5 سنوات عن الدراما الرمضانية، فيما لا يوجد ما يعيق مشاركة الفنانة منة شلبي في العمل بعد أزمتها الأخيرة.

وقالت مصادر في الشركة المنتجة لـ(الراي): (لا توجد نية أو اتجاه لتأجيل التصوير، أو إرجاء المشاركة في السباق الدرامي الرمضاني، ولا توجد أي مشاكل أثناء التصوير)، مضيفة أن (عدداً كبيراً من المشاهد تم تصويره، والتصوير يتواصل، حتى إن النجوم الذين تم التعاقد معهم في الأيام الأخيرة، بدأوا تصوير مشاهدهم). وحول موقف الفنانة المصرية منة شلبي، بعد الحكم عليها في قضية (إحراز جوهر الحشيش المخدر بقصد التعاطي)، أشارت المصادر إلى أنه (لا توجد مشاكل، لأن الحكم عليها، مع إيقاف التنفيذ، وهناك درجات تقاض أخرى، وهي منتظمة في التصوير، وسط أجواء طبية وهادئة).

يذكر أن (تغيير جو) من نوعية الدراما الاجتماعية، ومن فئة أعمال الـ15 حلقة فقط، وهو من تأليف منى الشيمي.

الفكر

الأدوية أحد أسباب الكوابيس الليلية



أعلن الدكتور ألكسندر مياسنيكوف أن أحد أسباب الكوابيس الليلية قد يكون بعض الأدوية التي يتناولها الشخص، ويوضح كيف يمكن التحكم بالكوابيس. يشير مياسنيكوف في برنامجه التلفزيوني، إلى أن كل شخص يمكن أن يتذكر الحلم المرعب الذي شاهده في منامه يوما ما، وترك أثرا سلبيا بعد الاستيقاظ من النوم. هذه الكوابيس تزور وعينا بين فترة وأخرى. ولكن هناك أشخاصا تزورهم بانتظام. ووفقا له، يمكن أن يحصل الكابوس في حالة النوم السريع، ولكنها تعادل أقل من 25 بالمئة من إجمالي الكوابيس التي تحصل أثناء النوم. ويقول: إذا راقبنا بجهاز خاص حركة العين فسنرى أنها متسارعة. وفي هذه الحالة يكون الشخص مسترخيا تماما، في هذا الوقت يرى الشخص الأحلام. ويشير مياسنيكوف، إلى أن الأحلام السيئة هي في الغالب امتداد لأحداث صادمة عاشها الشخص في اليقظة. والسبب الآخر للكوابيس الليلية هو المرض أو أحد مظاهر الأمراض النفسية، والسبب الثالث هو الأدوية التي يتناولها الشخص، حيث يمكن أن يكون بعض

أنواع الأدوية سببا آخر غير واضح للكوابيس الليلية؛ بعض أنواع أدوية تخفيض مستوى ضغط الدم، يمكن أن تخترق الدماغ وتسبب الكوابيس الليلية. ويضيف، ينصح الأطباء النفسيون، بأن على الشخص بعد الأحلام السيئة أن يجلس ويسجل حلمه بالتفصيل على ورقة. بعد ذلك عليه إعادة كتابة نهاية الكابوس التي لا تعجبه. فمثلا "شاهدت في الحلم أن الثعبان التهمك أو لدغك، احذفها واكتب بدلا منها - التف الثعبان حول رقبتك، ولكنه لم يلدغني، وافترقنا كأصدقاء. وعلى الشخص تكرار ذلك بعد كل حلم سيئ. ووفقا له، لكي يهدأ الشخص بعد الكابوس عليه الجلوس والتنفس بعمق لكي يدرك بسرعة مكان وجوده. ومن الأفضل أن ينهض ويغسل وجهه، ولا يعود إلى النوم سريعا بعد الكابوس.

ثلاث علامات تحذيرية عند الاستيقاظ قد تدل على تشخيص مستقبلي للخرف!

أظهرت نتائج علمية جديدة وجود علاقة سببية بين توقف التنفس أثناء النوم ومرض الزهايمر. ويصف مصطلح الخرف، فقدان الذاكرة والارتباك والتدهور التدريجي في مهارات التفكير. وهذه العيوب ناتجة عن تراكم البروتينات السامة في الدماغ، وكان منع هذا التراكم هو الهدف العلاجي الرئيسي للمرض. وأكدت دراسة جديدة بقيادة باحثين في جامعة كوينزلاند وجود صلة بين انقطاع النفس الانسدادي النومي وزيادة خطر الإصابة بالخرف.

ووجدت البروفيسور إليزابيث كولسون، من معهد الدماغ وكلية العلوم الطبية الحيوية بالجامعة، وفريقها علاقة سببية بين انخفاض مستويات الأكسجين في الدماغ أثناء النوم ومرض التنكس العصبي.

ولاحظت كولسون: "وجدنا أن الحرمان من النوم وحده في الفئران يسبب ضعفا إدراكيا خفيفا فقط. لكننا طورنا طريقة جديدة للبحث على التنفس المتقطع بالنوم ووجدنا أن الفئران أظهرت سمات مرضية متفارقة لمرض الزهايمر. وأظهر أن نقص الأكسجة - عندما يحرم الدماغ من الأكسجين - تسبب في نفس التنكس الانتقائي للعصبونات التي تموت بشكل مميز في الخرف". ومع ذلك، لم يتحدد بعد كيف تؤثر درجات متفاوتة من نقص الأكسجة على خطر الإصابة بالمرض.

وتجري حاليا التجارب المبكرة على البشر لفحص العلاقة بين الحرمان من الأكسجين والضعف الإدراكي.

وقالت كولسون: "تشير التقديرات إلى أن حوالي 50% من كبار السن يعانون من انقطاع النفس الانسدادي النومي عندما تنهار عضلات الحلق بشكل متقطع وتسد مجرى الهواء أثناء النوم مما يؤدي إلى توقف وبدء التنفس". ولسوء الحظ، فإن العديد من حالات توقف التنفس أثناء النوم لا يتم تشخيصها أو علاجها لأن العلامات التحذيرية الأكثر وضوحا تحدث أثناء النوم. وتتضمن هذه الأعراض الشخير المتكرر واللهاث بحتا عن الهواء وتوقف التنفس الصامت الذي قد يستمر من ثوان إلى دقائق. ومع ذلك، قد تظهر علامات منبهة أخرى موثوقة عند الاستيقاظ، وفقا لموقع WebMD. وتشمل هذه:

- عند الاستيقاظ من النوم وأنت مصاب بألم شديد أو جاف في الحلق.
- صداع الصباح.
- دوام عند الاستيقاظ.
- وتصف NHS انقطاع التنفس أثناء النوم بأنه حالة يتوقف فيها التنفس ويبدأ بشكل متقطع أثناء النوم.
- وعلى الرغم من أنه من غير المحتمل أن تسبب نوبات انقطاع النفس النومي ضرا خطيرا، إلا أن ترك الحالة دون علاج يمكن أن يؤدي إلى مشاكل أكثر خطورة.
- وأشارت كولسون إلى أنه ليس كل من يعاني من انقطاع النفس الانسدادي النومي سيصاب بالخرف.
- وأضافت: "أبلغ بعض أطباء الخرف عن تحسن ذاكرة المريض بعد تحديد مشاكل نومهم ومعالجتها". وحاليا، العلاج الأكثر فعالية لانقطاع النفس الانسدادي النومي هو جهاز ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (CPAP).



أحد المشاركين خلال ماراثون تاتا مومباي في الهند - ا ف ب

قرأت لك

القرنبيط



- 1 - قاتل للسرطان: يحتوي القرنبيط على مادة sulforaphane وهو مركب الكبريت الذي ثبت أنه يقتل الخلايا الجذعية السرطانية، وبالتالي يعمل على تباطؤ نمو الورم.
- 2 - يعزز صحة القلب: تعتبر مادة sulforaphane الموجودة في القرنبيط وغيرها من الخضراوات من المواد التي تعمل على تحسين ضغط الدم وتعزيز صحة الكلى.
- 3 - يقلل الالتهابات: يعمل القرنبيط على تقليل الالتهاب في الجسم، وهي حالة مرتبطة بالسرطان وأمراض أخرى.
- 4 - يعزز صحة الدماغ: القرنبيط هو مصدر جيد من مادة (الكولين)، وفيتامين (ب) والمعروفين بدورهما في نمو الدماغ، إذ أنه يساعد على تنشيط وظيفة الإدراك، وتحسين التعلم والذاكرة.
- 5 - يعمل على إزالة السموم من الجسم: القرنبيط يعزز قدرة الجسم على إزالة السموم بطرق متعددة، ويحتوي على مضادات الأكسدة التي تعرف باسم (الجلوكوسينولات) وتعمل على إزالة السموم من الجسم.

سؤال وجواب

- من هو الشاعر الذي قام بتأليف أغنية أنت عمري لكوكب الشرق أم كلثوم؟
الشاعر أحمد شفيق كامل.
- يُعتبر العود من الآلات الموسيقية الوترية.. فكم يبلغ عدد أوتاره؟
5 أوتار.
- من هو مؤلف مسرحية عطيل؟
ويليام شكسبير.
- ما النهر الذي سمي بنهر العواصم؟ ولماذا سمي بذلك؟
نهر العواصم هو نهر الدانوب. وسمي بذلك لأنه يمر بعدة عواصم أوروبية وهي "فيينا، بودابست، بلغراد".
- ما هو المعنى المقصود بالشعر الشعبي؟
الشعر الشعبي هو الشعر المكتوب باللغة العامية لكل بلد.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن هاواي أصبحت إحدى الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1900م.
- هل تعلم أن الماء البارد هو أخف من الماء الساخن
- هل تعلم أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للالتباه إليه
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جدا بحيث لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفنا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن زجاجة الحليب تفقد ما يعادل ثلثي محتواها من فيتامين "ب" إذا ما وضعت حوالي ساعتين في ضوء النهار
- هل تعلم أن المكسبك، هي أولى الدول التي عرفت الشيكولاتة.
- هل تعلم أن الإنسان لا يتمكن من نسيان الألم النفسي، مهما مر عليه من سنين.
- هل تعلم أن كوب واحد من المياه الغازية يجعل الكلى تفصل نفسها 36 مرة.
- هل تعلم أن أول من استخدم ساعة اليد، هو جندي بريطاني في الحرب العالمية الأولى.
- هل تعلم أن ملكة الملك فؤاد الأول بمصر، كانت أول نموذج لإرساء التعليم العالي.
- هل تعلم أنك تحتاج إلى 2000000 ذرة هيدروجين لتغطية نقطة (.)

قصة جحا الحكيم

قرر جحا أن يكون حكيما عليما وقاضيا فاصلا وجلادا لذلك اخذت زوجته على عاتقها ان تساعده وان تجعل صيته يلف ويدور في البلاد في من شرقها لغربها.. وما ادراك من هي زوجة جحا انها ام لساين وصاحبة العقلين التي تتكلم وتفكر بعقل امراةين. لذلك تخرج منذ الصباح الباكر إلى نبع الماء بنفسها لتحضره مع صديقاتها تنظر وترى وتحفظ.. وايضا في مجال النساء تسمع وتحكي، اما عن سطح بيتها فحدث ولا حرج فان عينها تأتيان بالبعيد وأذنيها تلتقطان الكلمات الطائرة عبر النوافذ، كما ان لها رغبة مثل الفئران يدور في كل اتجاه يلتقط من هنا وهناك كل ما يفيد.

كانت تحكي لجحا كل صغيرة وكبيرة وهو يحفظ ويصم.. يمنح لها أذانه ورأسه لتحشيتها ثم يحدثها ثم يخرج ليجلس في المجلس في المسجد مسبحته بين يديه ولكن عقله يعمل ويعمل حتى حانت له فرصة سريعة عندما جاء الحاج اسماعيل ليسلم عليه فقال جحا وهو ينظر اليه متفكرا أرى احدهم في البيت ينتظرك اسرع فأنت على سفر ثم خفض نظره وتظاهر بالتسبيح، فخرج الحاج اسماعيل ليقول للناس سبحان الله بالفعل ان هناك من ينتظرنني ونحن على سفر، ثم جاء له رجلا يدعى علي فسلم عليه وجلس.. نظر اليه جحا ثم قال أه-آه قم من هنا يا علي فأنت تخفي في بيتك شيئا لا حق لك فيه، فقام علي وصرخ حسنا لا تعضب يا مولانا جحا سأعبد الديك إلى صاحبه واذا طار مرة اخرى وجاء عندي سأعبد اقسام أن أعيد له لكن لا تعضب مني يا مولاي جحا.

منذ ذلك اليوم مولانا جحا لا يكف عن الكلام والاكتشافات والتنبؤات والفضل في ذلك يرجع لوكالة الانباء الخاصة به وهي أم لساين التي تضع أذناها على الابواب وترسل عيونها في كل مكان ولا تصرفهما قبل ان يعودا بالاخبار.

مساحة للتلوين

