

شرطة أبوظبي تدعم بنك الدم باليوم العالمي للمتبرعين



شيرين عبد الوهاب تواجه شائعات انفصالها



أطعمة مقاومة للسرطان... الوقاية تبدأ من طبقك

أهم التغيرات على السفر بالقطار بعد جائحة كورونا

تسببت أزمة فيروس كورونا بتوقف خدمة النقل بالقطارات في العديد من دول العالم، ومع الاستعداد لاستئناف هذه الخدمة، تحاول الشركات المشغلة تطبيق قواعد جديدة لتجنب انتشار الفيروس. وفيما يلي مجموعة من أهم التغيرات على النقل بالقطار، بحسب موقع إم إس إن:

المدفع غير النقدي وقطع التذاكر بالهاتف، نظراً لأن مشغلي القطارات يتطلعون إلى تقليل الاتصال قدر الإمكان، فقد أصبح المدفع غير النقدي الطريقة المفضلة، وسيتم تشجيع حجز التذاكر عبر الإنترنت وتطبيقات الهاتف المحمول، والتذاكر التي يمكن مسحها ضوئياً من الهاتف الذكي الخاص بالعميل.

بروتوكولات تنظيف محسنة: كما هو الحال في العديد من المرافق العامة، سيعمل مقدمو خدمات السكك الحديدية على كثيف عمليات التنظيف وتقييم الأسطح والمساحات شائعة الاستخدام، كما تقوم القطارات والمحطات بتطبيق حواجز وقائية في بعض الأماكن لحماية العملاء والموظفين.

كمامات الوجه: الكمامات وأغطية الوجه هي في الأساس أمر لا بد منه للأشخاص الذين يدخلون الأماكن العامة الداخلية هذه الأيام، والأمر ينطبق على القطارات بالتأكيد. ومن الضروري أن ترتدي كمامتك قبل الصعود إلى القطار، لزيادة فرص الوقاية من فيروس كورونا.

التباعد الاجتماعي: بات التباعد الاجتماعي قاعدة عامة لا بد من الالتزام بها في جميع المناطق العامة، ويجب أن تكون القطارات مشمولة بهذا الإجراء، حيث ينصح بالحفاظ على مسافة ستة أقدام على الأقل بين ركاب القطار.



يتأمل الرضع الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر من يقلد حركاتهم وأصواتهم ويعودونه أقرب لصداقتهم، كما كشفت دراسة سويدية حديثة. تقليد الكبير للطفل للرضع يجعل الأخير يتوقف عنده ويفكر فيها ويبتسم له لمدة أطول مما يفعل مع الكبار عادة.

زار باحث من جامعة لوند في السويد رُضعاً أعمارهم 6 أشهر في بيوتهم، ولعب معهم من خلال 4 أنماط مختلفة ليعد دراسة حول تقليد الرضع وأثره في تأسيس علاقاتهم مع عالم البالغين، وقد نشر موقع "ساينس ديلي" المتخصص بأخبار العلوم موجزاً عن الدراسة.

الرضع يحبون من يقلدهم ويتواصلون معهم

هو أن يتعرض لحادث مرور في الشارع. لكن هذا خطأ فاحش: ففي الحقيقة يقع 60 بالمئة من حوادث الأطفال في المنزل، حسب الإحصائيات الألمانية. ويقول الخبراء إن خطر الحوادث في المنزل يزداد إذا كانت النوافذ غير مغلقة بشكل محكم أو إذا اختارت الأم طاولة أو مكاناً مرتفعاً غير مؤمن لتغيير ملابس أو فوطاة الطفل الرضيع، أو إذا كان الطفل قريباً من ماء أو شيء ساخن.

وبينما يحتاج الطفل إلى وقت للتعرف على الأشياء الخطيرة من حوله، يجب أن يراعي الوالدان معايير السلامة في المنزل بشكل لا يعرض الصغار للخطر.

ويلاحظ العلماء منذ مدة طويلة أن تعريض الرضع لعضل محاكاة الصادر عن البالغين، يدفعهم لتعلم الأنماط الثقافية وردود الفعل الروتينية، ويجعلهم يميزون أن بعض أنواع المحاكاة التي يتعرضون لها تأتي متداخلة بنوايا ومشاعر عاطفية. لكن الأدلة التجريبية الثابتة تدعم مثل هذه النظريات ما زالت غائبة حتى الآن.

لثغ الطفل بحرف السين طبيعي حتى الخامسة

رغم قدرة الأطفال الفاتحة على تعلم اللغات في الصغر، إلا أن معظمهم يبلغ في لفظ بعض الحروف كالسين والراء. هذا أمر طبيعي حتى سن الخامسة، يقول الخبراء. أما الإحصائيات فتقول إن معظم الحوادث التي تقع للأطفال تحدث في البيت. لا داعي للقلق إذا لثغ الطفل بحرف السين وقال شمير بدلا من سمير. فكل طفل تقريباً يبلغ أثناء اكتساب اللغة حتى سن الخامسة، وبعد هذه السن يجب أن يلفظ السين وجميع الأحرف بشكل سليم. وإذا لم يحدث هذا يكون اللثغ اضطراباً في اللغة ويحتاج إلى علاج خاص. والسبب في هذه الحالة هو ترهل في عضلات اللسان والقم، ففي حالة اللثغ بحرف السين يلامس اللسان الأسنان. ويمكن العلاج في هذه الحالة في تقوية عضلات اللسان أولاً، وبعد ذلك يتم تعليم الطفل لفظ حرف السين بشكل سليم.

تقليد الرضع جرى بالأشكال التالية:

«تقليد كل ما يفعله الطفل كما لو أن المقلد مرآة تعكس أفعال الرضيع»

«تقليد حركات الرضيع ولكن بطريقة مقلوبة الاتجاهات»

«تقليد حركات الرضيع الجسدية دون إظهار تعبير معين على وجه المقلد»

«الاستجابة بفعل مغاير حين يستجيب الرضيع للحركة»

الأسلوب الأخير يدعى "الاستجابة المحتملة" وهو يتطابق مع ما يفعله أغلب الآباء والأمهات مع أطفالهم، بمعنى أن الاستجابة تأتي لتلبي حاجة الطفل وتتطابق مع أفعاله.

ورصد الباحثون أن الأطفال أفعالوا الناظر وعززوه باتسامة طويلة حين قلد أحد البالغين حركاتهم مثل مرآة.

فوجدت أمهات الرضع بمدى سعادة وانفعال أطفالهن بلعبة التقليد التي يحاكيها غريب أمام أعينهم. لعبة التقليد تضمنت حركات تجريبية ظهرت على الرضع، فعلى سبيل المثال تضرب يد الرضيع عفوياً منضدة صغيرة قريبة، فيقلده الباحث، ليعود الطفل فيضرب عمداً الطاولة بشكل متكرر وهو يتأمل بانتباه رد فعل الباحث.

وحتى حين تعتمد الباحث ألا يظهر أي مشاعر عاطفية على وجهه أو حركاته، فقد استمر الرضع بتمييز حركة التقليد الصادرة عنه، وكرروها بطريقة تجريبية.

معظم حوادث الأطفال تقع في البيت

يعتقد معظم الآباء والأمهات أن أكبر خطر على الطفل

مؤشرات على وجهك تدل على إصابتك بنوبة قلبية

أظهرت دراسة شاملة في الدنمارك شملت حوالي 10500 من الدنماركيين أن خطر الإصابة بنوبة قلبية يمكن توقعه من ملامح وجه المريض.

وقالت آن تيبيرغ هانسن، الأستاذة وكبيرة الأطباء في جامعة كوبنهاغن إن النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى أن تجاعيد شحمة الأذن، وترسيبات الكوليسترول على الجفون، ويقع الصلع، وتراجع خط الشعر، تعكس العمر البيولوجي للجسم وليس فقط العمر الزمني.

وأضافت هانسن "نشأت دراستنا رابطاً بين هذه العلامات وزيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية، وهي مستقلة عن العمر الزمني وعوامل الخطر الأخرى المعروفة لأمراض القلب، مثل ارتفاع مستويات الكوليسترول وضغط الدم والتدخين".

وتم فحص أكثر من 10000 شخص تزيد أعمارهم عن 20 عاماً على مدار 35 عاماً، بحثاً عن علامات الشيخوخة الواضحة، بما في ذلك درجة شيب الشعر والتجاعيد والصلع في شكل بقعة صلعاء، أو انحسار خط الشعر، وتجاعيد شحمة الأذن وترسيبات الكوليسترول في الجفون والقرنية.

كما فحص الباحثون الوزن ومستويات الكوليسترول وضغط الدم وعادات التدخين والأمراض المحتملة مثل مرض السكري، وبعد مراجعة النتائج التي تم الحصول عليها، لاحظ الباحثون وجود صلة بين المؤشرات السابقة، وخطر الإصابة بأمراض القلب وخاصة النوبات القلبية.

هكذا تتخلص من البعوض بشكل طبيعي

يلجأ العديد من الناس إلى استخدام مواد كيميائية للتخلص من البعوض، لكن هناك وسائل طبيعية فعالة ورخيصة بالبيئة أفضل من المبيدات الحشرية يمكنها أيضاً أن تقضي على البعوض. من بين هذه الوسائل العديد من النباتات المعروفة، فما هي؟

خلال استمتاعتك بليلة هاندة في جو صيفي جميل بحديقة منزلك، قد يعكر عليك وجود البعوض استمتاعك بأمتعتك الصيفية اللطيفة. في مثل هذه الحالة قد تلجأ مثل الكثير من الناس إلى المواد الكيميائية للتخلص من البعوض أو تنهي جاستك وتغادر إلى داخل المنزل.

لكن في المقابل هناك عدة طرق لتخلصك بسهولة وبطريقة طبيعية من إزعاج البعوض كالتوجه إلى بعض النباتات التي تبعد الحشرات المزعجة بشكل طبيعي من خلال رائحتها، كما أورد موقع "تي أونلاين" الألماني.

من بين هذه النباتات نجد نبتة المسك المعطرة والخزامى الطازجة واكليل الجبل والريحان والنعناع البري والثوم، فهذه كلها نباتات تزعم روائحها البعوض وحشرات أخرى مماثلة.

الزهور الصفراء أو البرتقالية لنباتات الأذريون لها كذلك تأثير رادع للبعوض، بالإضافة إلى رائحة الليمون من الترنجان المخزي والأذخر الليموني، ولا ننسى الطماطم التي أثبتت فعاليتها في صد البعوض والحشرات.

بدورها، أكدت عالمة الأحياء الألمانية كارين غراينر في حوار مع محطة "راديو بدورها"، أكدت عالمة الأحياء الألمانية كارين غراينر في حوار مع محطة "راديو بافاريا" الإذاعية الألمانية على فعالية استخدام النباتات ضد البعوض. وقالت غراينر "قدما كانت في كل مزرعة شجرة جوز بالقرب من أكوام الروث. رائحة هذه الشجرة يؤدي ليس فقط إلى إبعاد البعوض فحسب بل أيضاً إلى هروب الخوتعيات وذباب الخيل".

العلاج ببلازما الدم... ماذا يحدث في مصر؟

تحت السلطات في مصر المتعافين من فيروس كورونا على التبرع بالبلازما للمرضى الذين لم يتعافوا بعد، والذين ساءت حالتهم الصحية، إذ تجري الحكومة تجارب على العلاج بالبلازما في محاولة لمكافحة المرض الناتج عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

وقالت وزارة الصحة المصرية، في بيان على الإنترنت، إن تجارب العلاج بالبلازما ناجحة، وتقلل احتياج المرضى لأجهزة التنفس الصناعي وتزيد معدلات الشفاء.

ويدرس الباحثون في علاج كوفيد-19 - على مستوى العالم استخدام بلازما المتعافين، وعلاجات أخرى مستخلصة من دم من تجاوزوا المرض، والذي يعتقد أنه غني بالأجسام المضادة التي يمكن أن تساعد النظام المناعي بالجسم على مقاومة الفيروس.

ويقول مدير عام خدمات نقل الدم القومية، إيهاب سراج الدين "فكرة بلازما المتعافين إن احنا بنأخذ البلازما التي تحتوي على الأجسام المضادة ونحقن بيها مريض آخر، جهازه المناعي غير قادر لوحده على مواجهة الفيروس".

وقد بدأت وزارة الصحة المصرية حملة لدعم المواطنين للتبرع بالبلازما، إذا استوفوا شروطاً معينة.



العزل المنزلي يزيد من الشخير لهذا السبب

قال خبير أمريكي إن الكثيرين يشخرون أكثر في الوقت الحالي بسبب آثار العزل المنزلي، فالقيود الحالية يمكن أن تؤدي إلى قيود جسدية أيضاً على التنفس.

وفي حين أننا ندرک تماماً الآثار السلبية لجوانب الحياة المختلفة في حالة الإغلاق، مع الاضطرار إلى التوفيق بين العمل من المنزل مع رعاية الأطفال أو الشعور بالملل، يعتقد أحد الخبراء أن الوضع الحالي قد يكون مرتبطاً بمشاكل صحية أخرى يغفل عنها الكثيرون.

ويعتقد ستيفن ماكيندي، كبير أخصائيي تقويم العظام والمدير السريري لعيادة Perfect Balance Clinic

أن بعض المشاكل مثل الشخير أصبحت أسوأ بالنسبة لبعض الأشخاص، لأنهم يشخرون بأنهم محاصرون في محيطهم، وهو إحساس يتجلى جسدياً، مما يؤدي إلى تفاقم الأعراض لدى الأشخاص الذين يعانون من الشخير.

«إل جي» تطلق سلسلة

الشاشات Ergo الجديدة

أطلقت شركة إل جي سلسلة الشاشات Ergo الجديدة، والتي تمتاز بتقنية فائقة الوضوح والخصائص العملية المريحة.

وأوضحت الشركة الكورية الجنوبية أن سلسلة الشاشات الجديدة تمتاز بلوحة IPS، التي تحافظ على العينين، مع حامل مربع وموفر في المساحة، وبالتالي فإنها تعتبر من الخيارات المناسبة للأشخاص الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام الحاسوب، وتعمل شركة إل جي في سلسلة الشاشات الجديدة على حامل موفر للمساحة بشكل كبير، حيث يمكن تثبيت الشاشة على حافة المكتب مباشرة بواسطة مشبك لولبي دون فقدان مساحة كبيرة على سطح المكتب، علاوة على إمكانية تدوير كابل التيار الكهربائي عبر الحامل، والذي يتيح أيضاً إمكانية تعديل ضبط الشاشة من حيث الارتفاع والإمالة والتدوير أو حتى تدويرها بشكل عمودي، ومن خلال الحامل المريح ولوحة الشاشة المحافظة على العينين يتجنب المستخدم ألم الظهر وجفاف العينين أثناء العمل.

منوعات الفكر

22

تنظمتها دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وتتناول موضة الأزياء المحتشمة

معرض أبوظبي الدولي للكتاب يختتم سلسلة جلساته الافتراضية مع كاتبة الموضة حفصة لودي

•• أبو ظبي - الفجر

اختتمت سلسلة الجلسات الافتراضية لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب فعاليات يوم الخميس الماضي بثدوة مع الصحفية والكاتبة حفصة لودي، تحدثت فيها عن كتابها الجديد "التواضع في مفارقة الموضة".
الموضة"، ناقشت لودي تنامي توجهات الأزياء المحتشمة وصعودها لتصبح حركة سياسية وصناعية تُقدر بملايين الدولارات. كما تحدثت كيف ساعدتها "إنستجرام" ووسائل التواصل الاجتماعي الأخرى في التحضير لكتابها، وقدمت مجموعة من النصائح لمساعدة المؤلفين الطموحين في نشر أعمالهم. بعد تأجيل الدورة الثلاثين من معرض أبوظبي الدولي للكتاب إلى العام القادم بسبب أزمة وباء "كوفيد-19"، نظمت دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي سلسلة من الجلسات الحوارية الافتراضية استعاض فيها عدد من المؤلفين والفنانين عن مشاركتهم التي كانت مقررة في المعرض. عملت لودي في مجال صحافة الأزياء لمدة 10 سنوات، بما في ذلك العمل مع صحيفة "ذا ناشيونال" وغيرها، ثم تحولت إلى تأليف كتابها الواقعي حول جذور موضة الأزياء المحتشمة عالمياً، وأبرز تحدياتها ولاعبها.

يروي الكتاب قصصاً من حياة لودي الشخصية حول سعيها لارتداء ملابس محتشمة وأنيقة في الوقت ذاته. مثلاً، قصة بحثها عن فستان لحفلة التخرج عندما كانت تعيش في الولايات المتحدة، لكن المتاجر الكبرى لم تعرض سوى الملابس المكشوفة، مما اضطرها في النهاية لشراء أحدها، وقامت والدتها بتعديل ليجعله أكثر احتشاماً. اختتمت لودي الجلسة حديثاً عن تجاربها في السفر والافتقار إلى موضة الأزياء المحتشمة ما هي إلا بدعة أو صيحة ستزول بسرعة، لكنها في الحقيقة أكثر من ذلك بكثير، فهي أسلوب حياة لدى العديد من النساء، وبالتالي ستحافظ على حضورها دوماً. بدأت سلسلة الجلسات الافتراضية لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب في شهر أبريل الماضي، واستضافت كوكبة من أبرز الكتاب والخبراء في العالم الذين شاركوا قصصهم وتجاربهم مع الناس عبر الإنترنت؛ ومنهم مؤلفة أدب الطفل والرسامة الإماراتية ميناء الخياط، والمخرجة السينمائية السعودية شهد أمين، وخبير السلوك السويدي توماس إريكسون، والعلم وبخبر الزراعة الحضري الأمريكي ستيفن ريتز، والشاعر البريطاني من أصل أثيوبي ليم سياسي، وأنايل كارمل، المؤلفة المعروفة في مجال كتب الطبخ للأطفال.

خلال جلسة نقاشية إلكترونية بعنوان "لا تقوّت أزمة جيدة،

معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية يناقش التغيرات في قطاع الأعمال بعد كوفيد-19

•• دبي - الفجر

واصل معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية، المعهد الإقليمي الرائد في التعليم والتدريب المالي والمصرفي، ريادته في المبادرة إلى استضافة العديد من جلسات التدريب الافتراضية الحية والندوات الحوارية عبر الإنترنت "ويبينار" بهدف دعم مجتمع العاملين في القطاع المصرفي والمالي وسط أزمة كوفيد-19، التي نشهدها حالياً.

وفي هذا السياق، عقد المعهد أول ندوة "ويبينار" له بعنوان "لا تقوّت أزمة جيدة" ناقشت أثر أزمة كوفيد-19 - الحالية وكيف تقود الشركات إلى إعادة التفكير في معايير النجاح الخاصة بها وتشجيعها على استكشاف وقائع جديدة. وسعيًا في تعزيز انتشار جلسات التدريب وتوفير الدعم للمجتمع دون انقطاع، تهدف سلسلة الندوات الحوارية الإلكترونية التي يقضيها المعهد إلى مناقشة عدد من القضايا الراهنة وحلولها وتوفير منصة مشتركة يدعم من خلالها الأفراد بعضهم بعضاً عبر جلسات التعلم والحوار. وشارك في الندوة كل من الدكتور نوبل تاغ، أستاذ المحاسبة والإدارة في كلية إدارة الأعمال بجامعة توينغهام ونائب الرئيس التنفيذي السابق في CIMA - AICPA ومستشار لعدد من الشركات المدرجة لدى مجلة فوربس المرموقة، إضافة إلى ديبتي أطولوايلا، مديرة التعلم والتطوير في بنك أبوظبي الأول، وجيتو أوجا، شريك الاستراتيجية بقسم المحاسبة الإدارية في CIMA - AICPA، ورايدكا جين، مديرة منتجات الثروات في مصرف الإمارات الإسلامية.

وسلطت الندوة التفاعلية الضوء على الطرق التي يمكن للشركات والقطاع المصرفي اتباعها في هذه الفترة لإعادة التفكير في أسلوب عملها، وكيف يمكن الاستفادة من هذه الأزمة وتحولها إلى فرصة لبناء العلاقات، وتعليم الأفراد، وفهم احتياجات الأعمال، وإجراء التغييرات الضرورية، والثقة بأن هذه الأزمة هي الوقت المثالي لإعادة التخلي والتفكير بالطرق التي كانت متبعة سابقاً.
وناقش الخبراء مختلف العوائق التي تتضمن الأزمة المالية وانقطاعات سلسلة التوريد التي تسبب بمخاوف جمّة لدى الشركات، كما تمت مناقشة أثر الوباء على الاضطلاع بمسار غير مسبوق للمستقبل. وقد اضطر القطاع المصرفي والمالي مؤخراً إلى تبني الرقمنة بوتيرة سريعة بسبب الوضع القائم، وأصبحت التكنولوجيا تؤدي دوراً بالغ الأهمية في مساعدة البنوك والؤسسات المالية على مواصلة تقديم خدمة العملاء ونيل رضاهم. وتحدث المشاركون عن وجه اختلاف هذا الوباء عن أي أزمة سابقة أخرى، إذ أصبح الناس ينظرون إلى الأشياء بمنظور مختلف وتوضحت الصورة لديهم حول أثر قراراتهم على الآخرين وكيف أن الشركات لم تعد بمنأى عن مثل هذه التغيرات والتحولات الهائلة. ونوه الخبراء بأن الاستجابة للوباء كانت مختلفة، لكن اتخذت بعض الشركات خطوات صائبة لضمان استمرارية الأعمال وضعت خططاً واضحة من شأنها أن تعزز روح الثقة والاطمئنان لدى الأطراف المعنية الخارجية والموظفين وكل من يعتمد عليهم. ويهذه المناسبة، قال جمال الجسمي، مدير عام معهد الإمارات للدراسات المصرفية والمالية: "يشرفنا أن نستضيف هذه المجموعة من الخبراء في أول ندوة حوارية إلكترونية لنا، كما يسرنا أن نطلق سلسلة الندوات ونسعى إلى ضمان استمرارياتها. وشاهد حالياً العديد من نماذج الأعمال وهي تتغير، وبدأ الناس بتغيير عقلياتهم وطرق تفكيرهم، وأصبحنا نشهد العديد من التحولات الاقتصادية". وأضاف: "نهدف من ندوتنا الإلكترونية اليوم إلى مناقشة أفضل ما يمكن أن تفعله الشركات والأفراد لاستغلال هذه الفترة بالشكل الأمثل. لقد تسببت الأزمة الحالية بمخاوف وأثار ملموسة على حياتنا، لكن يمكن للشركات أن تستغل هذا الوقت لإعادة التفكير والابتكار.

بالتعاون مع مؤسسة تويتتر الشرق الأوسط

وزارة التسامح تنظم دورة تدريبية للشباب العربي للاستفادة من منصات التواصل في تعزيز قيم التسامح والأخوة الإنسانية

نهيان بن مبارك: منصات التواصل أصبحت الميدان الأهم للشباب ومن هنا ظهرت أهميتها لتعزيز التعايش ونبذ الكراهية



التسامح إن تنظيم الوزارة لهذه النوعية من الدورات وفّر فرصاً مميزة لتدريب عدد كبير من الشباب العربي على كيفية الاستفادة من إمكانات وقدرات منصات التواصل الاجتماعي، لإيصال رسالتهم، إلى الجمهور المستهدف، وما يتطلب ذلك من قدرات إبداعية فيما يتعلق بطبيعة الرسالة وأسلوب صياغتها، وما تتضمنه من جوانب تتعلق بالمعلومات والإبداع وفتناً لطبيعة كل منصة، مؤكداً أن مشاركة خبراء من مؤسسة تويتتر في تدريب الشباب أسهم في تقديم رؤية واضحة للشباب حول الإمكانات المتوافرة على منصات التواصل، وكيفية التعامل معها بصورة تحقق الأهداف المرجوة، ونشر وتعزيز قيم التسامح والأخوة الإنسانية ومواجهة الانزلاق إلى التطرف والتعصب والكراهية.

وأوضح معاليه أن التوجه إلى الشباب في المرحلة المقبلة يهدف إلى تحسين الأجيال القادمة ضد التطرف والتعصب والكراهية، ودعم قيمهم الإنسانية والمجتمعية الأصيلة التي تدعو إلى التسامح والتعايش واحترام الآخر وقبول الاختلاف، مؤكداً أن الوزارة ستقوم بذلك من خلال آليات متعددة منها التعاون مع مواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت المنصة الرئيسية لمعظم شباب العالم، وأصبحوا يحصلون من خلالها على التسليّة والترفيه والمعلومات والعمل أيضاً، ومن أجل ذلك حرصت الوزارة على فتح أفق التعاون مع هذه المنصات ولاسيما تويتتر من أجل بث روح التسامح والتعايش وتعزيز قيم التسامح والأخوة الإنسانية من خلال المحتوى الكبير لهذه المنصة.

وأضاف معاليه أن تعاون الوزارة مع تويتتر وغيرها من المنصات سوف يستمر لتدريب الشباب على الاستفادة من هذه المنصة في بث رسائل إيجابية عن التعايش واحترام الاختلاف إلى المنطقة العربية والعالم، وهذه الدورات هي مجرد بداية يتبعها تعاون ممتد لنشر كل ما يتعلق

بتعزيز التسامح والقيم الإنسانية الراقية التي غرسها فينا الوالد المؤسس الشيخ زايد بن سلطان - طيب الله ثراه - وتبناها قيادتنا الرشيدة ومواطنو دولة الإمارات العربية المتحدة، ولتكون مواقع التواصل دعماً متيناً في مواجهة كافة موجات وحركات وثقافات التعصب والتطرف والكراهية بكافة أشكالها، لقطع الطريق على كل من يروجون للأفكار المتطرفة، ويعينون بقول الشباب.

وفيه معاليه إلى أهمية أن يتمكن الشباب العربي المشارك في هذه الأنشطة من الحصول على محتوى معرفي جيد حول التسامح والأخوة الإنسانية وما يتعلق بها من كافة الجوانب، وهو ما توفره الوزارة بصفة مستمرة، وعليه أيضاً أن يكون خبيراً بطبيعة مواقع التواصل الاجتماعي ليتمكن من تقديم رسالة جيدة ومفتحة لأقرانه من الشباب وكافة فئات المجتمع محلياً وعربياً وعالمياً، مشيداً بالجدية التي أبداها الشباب خلال ساعات الدورة، وريبتهم في تنمية قدراتهم التقنية والمعلوماتية.

من جانبهم أشاد الشباب العربي بدور وزارة التسامح في احتضانهم والحرص على تقديم كافة وسائل الدعم لهم لكي يتمكنوا من أن يكون سفراء للتسامح والتعايش والأخوة الإنسانية وليقدموا صورة إيجابية للعالم حول إبداعات وقناعات الشباب العربي في مواجهة الصور السلبية المتعلقة بالتطرف والعنف والكراهية، مثنين اهتمام معالي الشيخ نهيان بن مبارك شخصياً بمتابعة كافة الأنشطة المتعلقة بهم.



استفاد منه نحو 3000 مريض

مستشفى العين يبدئ أول جهاز من نوعه للتصوير المقطعي بالحاسب الآلي لتشخيص الالتهاب الرئوي الناجم عن فيروس كورونا



الصور التشخيصية اللازمة وإرسالها لطبيب الأشعة المختص بعد معالجتها ليقوم طبيب الأشعة بقراءة هذه الصور وكتابة تقرير الأشعة وتقديمه للفريق الطبي المعالج. ويعد جهاز التصوير الطبقي المحوري المحوسب، لتشخيص الالتهاب الرئوي الفيروسي، إضافة قيمة لمستشفى العين الذي يحرص على توفير التقنيات وأحدث الأجهزة التي تساعد على تقديم خدمات طبية متكاملة تضاهي كبرى المؤسسات الطبية العالمية، وأن تكون صرحاً طبياً متميزاً، وفق أحدث المعايير العالمية المتعارف عليها في هذا المجال من حيث العناية الصحية الفائقة والخدمات الطبية المتطورة.

والكشف المبكر عن وجود أي تغييرات في الرئتين، مما يساعد الطبيب في إعطاء العلاج المناسب للمريض. وأضاف أن هذا الجهاز التطور يعمل بتقنية الجرعة الشعاعية الذكية المخفضة، وتقنية المادة الطليعية المخفضة، وتقنية الحجم الديناميكي السريع لكشف السريع عن الإصابة الرئوية، إذ يمكنه تصوير ثمانية مرضى في الساعة الواحدة، وهو آمن تماماً إذ يتم استخدامه في تصوير المرضى المصابين بفيروس كورونا المستجد، دون أي تلامس، سواء بين المريض، أو بين المرضى وفنيي الأشعة الذين يقومون بعملية التصوير، إذ يقوم فني الأشعة بأخذ الصور اللازمة بأسرع وقت ممكن مع التأكد من توفر جميع

مكافحة فيروس كورونا المستجد، والكشف المبكر عنه. ويستخدم الجهاز الجديد لتصوير الرئتين لمرضى كوفيد 19 بدقة عالية جداً مما يسهم في الكشف المبكر عن وجود أي تغييرات في الرئتين ناتجة عن الإصابة بالفيروس، وقد تم إجراء التصوير باستخدام هذا الجهاز لنحو 3000 مريض منذ بدء تشغيله في بداية شهر أبريل الماضي. وحتى الآن. وقال الدكتور جمال الدين القطيش رئيس معهد الأشعة واستشاري الأشعة التداخلية في مستشفى العين التابع لشركة "صحة"، أن هذا الجهاز يوفر صوراً بدقة عالية جداً، وهو عالي السرعة، ويقدم صورة واضحة للطبيب المعالج عن مدى تضرر

•• العين - الفجر

دشن مستشفى العين التابع لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" أول جهاز من نوعه في دولة الإمارات، للتصوير الطبقي المحوري المحوسب، (التصوير المقطعي بالحاسب الآلي) لتشخيص الالتهاب الرئوي الفيروسي، الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19).

وجاء إدخال جهاز الأشعة المقطعية المتحرك الجديد (16 شريحة) لتصوير مرضى كوفيد19، حرصاً من شركة "صحة" على تقديم الرعاية الطبية عالية الجودة، ووفقاً لأعلى المعايير، وفي إطار جهودها



شرطة أبوظبي تدعم بنك الدم باليوم العالمي للمتبرعين

•• أبو ظبي - الفجر

احتفلت شرطة أبوظبي باليوم العالمي للمتبرعين بالدم، تأكيداً على أهمية توفير الدم المأمون للعلاج أو للحالات التي تستدعي التدخل السريع. ونظمت إدارة الخدمات الطبية بقطاع المالية والخدمات فعالية بهذه المناسبة وجرى تكريم المشاركين بشهادات تقديرية لجهودهم في هذا العمل الإنساني.

" بالتعاون مع بنك الدم - مدينة الشيخ خليفة الطبية. وتبرع متسببو الشرطة خلال الفعالية بدمائهم وفق أفضل الممارسات الاحترازية والوقائية خلال عملية التبرع لدعم جهود بنك الدم وتعزيز الوعي بأهمية هذا الجانب الإنساني لتخفيف آلام المرضى والمحتاجين. وجرى تكريم المشاركين بشهادات تقديرية لجهودهم في هذا العمل الإنساني.

منوعات الفكر

23



من الممكن أن يمثل محتوى أطباقنا سلاحاً فعالاً لمنع تطور الأورام الخبيثة، بشرط أن نعطي مكانة للأطعمة ذات الخصائص المضادة للسرطان. لذا إليك النصائح التي عليك اتباعها عند شرائك الأطعمة في المرة القادمة. يقول البروفيسور Richard Béliveau، الباحث في الطب الوقائي في جامعة كيبيك ومؤلف كتاب Les Aliments Anticancer إن "معظم السرطانات لا يفسرها علم الوراثة أو الشيخوخة، إنما هي ناتجة عن أسلوب حياة غير ملائم". بدءاً من الطعام، فإن 20% من السرطانات ترتبط مباشرة في ما نأكله.

معظم الاصابات ناتجة عن أسلوب حياة غير ملائم

أطعمة مقاومة للسرطان... الوقاية تبدأ من طبقك



أبدأ من جهة الأسماك، يجب توخي الحذر في اختيار تلك التي تم صيدها في البرية وليس تلك التي تربت في المزرعة. نذكر من الأمثلة الجيدة جداً أسماك الرنجة والسردين وسماك القد وحتى الماكريل. - عدم الاعتماد على السمك الذي يحمل علامة "غني بالأوميغا 3"، بل اختيار الأطعمة الغنية بها بشكل طبيعي مثل بذور الكتان. - بشكل عام، من المستحسن تطبيق مبادئ النظام الغذائي الكريتي حرفياً. - الحذر من اضطرابات الغدد الصماء الموجودة في المعادن التي يكثر استخدامها في الطهي. - عدم استخدام طبقة بلاستيكية لتغطية الأطباق وعدم تخزينها في صناديق بلاستيكية، إنما في عيوب زجاجية أو خزفية. - بالنسبة إلى الطهي، من الأفضل اختيار مقالي من الفولاذ المقاوم للصدأ وتجنب تلك التي تحتوي على طلاء تفلون، خصوصاً إذا كانت تالفة. - العدول عن استخدام مناديل مبللة لتنظيف الشالاج، واستبدالها بالماء والصابون فحسب.

باعتباره أكثر المشروبات المضادة للأكسدة، أحدها البيبغالوكاتشين غالاتي الذي يعتبر فعالاً بشكل خاص؛ فهو يعزز التدمير الذاتي للخلايا السرطانية. كذلك، أظهرت الكثير من الدراسات أن الشاي الأخضر يقلل من خطر الإصابة بسرطان الفم والحلق. إذا أمكن، يفضل اختيار الشاي الأخضر الياباني لأنه الأكثر غنى بمضادات الأكسدة. تفصيلاً، يجب نقع الأوراق لمدة 5 دقائق على الأقل في ماء ساخن، من دون أن تغلي. كذلك، فإن الشاي الأبيض غني جداً البيبغالوكاتشين غالاتي. وينصح بنقعه لمدة 15 دقيقة للحصول على أكبر قدر من الفوائد.

المرمان والفواكه الحمراء
يقول الدكتور Richard Belliveau: إن هذه الأطعمة الخارقة الحمضية غنية بالفيتامينات والبوليفينولات، خصوصاً حمض الإيلاجيك الذي يمنحها قوة مضادة للأكسدة 3 أضعاف قوة التينيد الأحمر. كذلك، تحتوي على التانينات التي تبطن تطور السرطانات عن طريق الحد من تكوين الأوعية الدموية التي من شأنها أن تغذيها. وبالفعل، أثبتت فعاليتها على سرطانات البروستاتا والشدي والقولون وبعض أنواع سرطان الرئتين. وبالتالي، يتصنر المرمان والتوت والكشمش والتوت قائمة النباتات المضادة للسرطان. ويفضل تناولها طازجة أو مجمدة أو على شكل عصير فواكه طبيعي بدون أي إضافات.

التعرض للشمس. كذلك، فإنهما يحتويان على ألبين، وهو مركب كبريت يعيق تطور سرطان الحلق والمريء والمبيض. هذا وتقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 30% وسرطان المعدة بنسبة 50%.

الشاي الأخضر

نظراً إلى أنه يطلق الكثير من مادة البوليفينول (حوالي 400 مجم لكل كوب وفقاً لوكالة الأغذية الوطنية)، فإنه يثبت نفسه

السرطان: الأطعمة الواقية
إذا علينا الحد من استهلاك الأطعمة الخطرة، مثل اللحوم الباردة واللحوم الحمراء التي تعتبرها منظمة الصحة العالمية "مواد مسرطنة محتملة". كذلك، علينا تبني طرق طهي لطيفة، لأن القلي والشواء يؤلّدان مركبات سامة، من شأنها أن تؤدي إلى السرطان. إنما التبخير، إذ ليس من أطعمة معجزة قادرة على القضاء على جميع المخاطر. غير أن بعضها يحتوي على مكونات نشطة تبطن ظهور الأورام وتطورها. لذا لم لا نستفيد منها؟

المكسبات والبروكلي
هذه الخضار مضادة للأكسدة، بفضل غناها بالفيتامين C والبيتا كاروتين. لذا تتعارض والآثار الضارة للجنود الحرة التي يمكن أن تحرك طفرات الخلايا وبالتالي تؤدي إلى الإصابة بالسرطان. حيث يحتوي المكسبات والبروكلي على الكثير من الجلوكوسينولات التي يتم إطلاقها أثناء المضغ والتي "تسرّع" تخلص الجسم من المواد المسرطنة، مثل البنزين، بحسب ما تقول اختصاصية التغذية Véronique Liégeois. فضلاً عن أنها تبطن أيضاً من انتشار الخلايا الخبيثة، خصوصاً في الرئتين وفي الثدي والبروستاتا والثانة. لذلك اطهيها في طبق طاجن أو بخار إلى درجة al dente التي تسبق الاستواء الكامل لتجنب تشويه مكوناتها الواقية.

الطماطم والبصل والثوم
تحتوي الطماطم على صبغة ثمينة هي الليكوبين، مما يقلل من عمل الجزيئات المسؤولة عن نمو الورم. لذا، من خلال دمج الطماطم بانتظام في لائحة الطعام، فإنها تزيل شبح سرطان المعدة والبنكرياس والقولون. لكن على عكس الاعتقاد الشائع، من الأفضل تناول الطماطم مطبوخة أكثر منها نيئة، لأن الحرارة تدمر جدران الخلايا النباتية وتطلق الليكوبين المحاصر في الداخل، مما يجعله متاحاً أكثر.

مع القليل من رذاذ زيت الزيتون، تمتص القناة الهضمية الثوم والبصل بشكل أفضل. ويعد كل منهما مصدراً رائعاً لسيلينيوم، وهو معدن يحبط نمو الجنود الحرة التي تطلق في الجلد بعد



أعراض الإصابة بـ (فيروس الهربس)

يعد فيروس الهربس من الفيروسات المزعجة خاصة في فصل الشتاء؛ كونه يصيب الشخص أكثر من مرة، ويرتبط فيروس الـ (هربس Herpes) بشكل كبير بالقرح الكيسية على الشفاه والأعضاء، وتصدم بعض الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية العالم، بأن أكثر من 90% من الأشخاص البالغين حتى سن الـ 50 قد تعرضوا لأنواع مختلفة من فيروس الهربس.

الطعام مع الباقين، وهذا النوع خطير؛ لأنه ينتقل بسرعة عالية للغاية. هناك بعض الحالات التي تكون مقلقة عندما يصيب فيروس الهربس الأطفال؛ حيث إن المرض ينتشر في مناطق متفرقة بالجسد، على الأكثر عندما يصيب الأطفال في عمر الـ 6 أشهر.

كسابقه يُعرف هذا النوع من الفيروس بالاسم نفسه، ولكن مع تغيير الأرقام "HHV4"، ولكن هذا النوع يسبب عدوى كرات الدم البيضاء المعدية للأخريين بسهولة، ويُطلق عليها مرض التقبيل، التي تنتقل عن طريق اللعاب أو العطس والسعال أيضاً، ويُحذر التخصصون بعدم تقاسم أدوات

كما يسبب العديد من القرحة التي تنتهي إلى الألياف العصبية على خلايا الجلد، ويتسبب هذا النوع في مجموعة من التجمعات أو الآفات التي تتجمع على الجلد، وتسبب الحكمة المستمرة والمصاحبة بالألم.

فيروس الهربس عند الأطفال



القوي ويُعد هذا النوع الأكثر شيوعاً، ويُطلق عليه "HHV1" الذي يعرفه الجميع باسم فيروس الهربس البسيط، وهو فيروس مُعد، وينتقل عن طريق الجلد، عبر الملامسة بين الشخص المصاب والأخريين.

وينتشر الفيروس بمشاركة أواني الطعام أو أدوات الحلاقة، وغيرها من الأدوات التي تنتقل العدوى بها، ويتسبب هذا الفيروس في القروح الباردة حول الفم بعض الأحيان

هل الهربس القوي خطير؟
ظهور حبوب صغيرة للغاية متلاصقة حول الفم، يعد هذا النوع من فيروس الهربس مُزعجاً للغاية وخطيراً بالنسبة إلى البعض؛ لأنه يساهم في تشويه صورة البعض بصورة متكررة، ويرتبط في الغالب بنزلات البرد، ويتكرر بوجود الحبوب الصغيرة المزعجة هذه عند الأشخاص المصابين بالفيروس؛ ما يشوه مظهرهم الجمالي، وتتلخص تلك الحبوب في الهربس القوي.

فيروس الهربس الجلدي
هذا النوع من فيروس الهربس "HHV3" من أصعب الأنواع؛ كونه يسبب جدري الماء، ويطلق عليه الحزام الناري، وهذا النوع من الفيروس معد لدرجة أنه يمكن أن يتكرر من خلال الجلد، ويصيب خلايا الجلد والخلايا العصبية.

-شكله الأساسي أو بالأشكال الأخرى الثمانية المتفرعة منه- أن يفعله، يمكن عبر التقرير التالي أن نتعرف إلى أنواع فيروس الهربس بالتفاصيل وخطورة كل منها.

أنواع فيروس الهربس؛ مرض الهربس



أعراض فيروس الهربس
الهربس ليس فيروساً واحداً، بل هو عائلة متكاملة مكونة من ثمانية فيروسات، بعضها مسؤول عن التفurchات، وبعضها الآخر مسؤول عن أمراض أخرى تصيب الإنسان، ولكي نتعرف إلى هذه الأنواع ومدى خطورة كل منها، وما يمكن للفيروس



منوعات الفكر 26

رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي يطلق أرشيفه الرقمي الثالث والخاص بمعرض طرق الإبصار

•• أبوظبي-البحرين:

أعلن رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي عن إطلاق أرشيفه الرقمي الثالث والخاص بمعرض "طرق الإبصار" تحت إشراف القيمين الفنيين سام بردويل وتيل فلرات، وذلك ضمن سلسلة الفعاليات الفنية الافتراضية التي تحمل عنوان

"نصفي: أرشيفات ولقاءات"، يوم الثلاثاء 23 يونيو الجاري، الساعة 7:30 مساءً بتوقيت دولة الإمارات العربية المتحدة، عبر تطبيق المحادثات الافتراضية زوم. وافتتح المعرض للمرة الأولى في مؤسسة "أرتز" الفنية، وهي مساحة مخصصة للفنون في مدينة إسطنبول التركية عام 2017، بعد ذلك تم إعداد تصور جديد للمعرض لتتم



ومارلين كوس وأليسيا كوادو ولطيفة بنت مكتوم وغوستاف مينتزرغ وشانا مولتون وفيك مونيز وغرايسون بيرري وميكل أنجلو بيستوليتو وفريد ساندياك وماركوس شينوالد وحسن شريف وسيندي شيرمان ويواكيم كورتيس وأديان سوندرراكر وجون سييد وتوماس ستروث وكيم تشانغ-يول وجيمس توريل وجيمس ويب.

من مختلف الوسائط الفنية بدءاً بالرسم والنحت والتصوير الضوئي، وصولاً إلى الأعمال الصوتية والسينمائية والتركيبية، ومن بين الفنانين المشاركين في المعرض غادة عامر وفريدريك بورغيليا وجيمس كاسبير وديفيد كليرو وسلفادور دالي وهانز بيتر فيلدمان وأندرياس غورسكي، ومنى حاطوم ويول

الفنان بصفته التقني الماهر الذي يفهم ويعالج الخصائص الرسمية للعملية الإبداعية ليذكرنا بأن العلاقة بين ما نراه وما نعتقد أننا نعرفه ليست بسيطة، وأن الرؤية في جوهرها هي عبارة عن فعل ذو طبيعة سياسية. وجمع المعرض الذي أقيم في سبتمبر 2018 برواق الفن، 26 فناناً قدموا معاً 41 عملاً

استضافته في مؤسسة "بوغوسيان - فيلا إيمان" في العاصمة البلجيكية بروكسل، ليصل بعدها إلى رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي. وستجمع الفعالية الفنية المميزة القيمين الفنيين سام بردويل وتيل فلرات، مع لوما سلامة مديرة مؤسسة بوغوسيان، ومايا أليسون رئيسة القيمين الفنيين لدى جامعة نيويورك أبوظبي والمدير التنفيذي لرواق الفن، لاستكشاف كيف استطاع القيمين الفنيين إعادة تصور المعرض بما يتناسب مع كل دولة عرض فيها.

ومن جانبها قالت مايا أليسون: "في ظل الظروف التي نتعايش معها بسبب انتشار فيروس (كوفيد-19)، وتقيد حركة السفر حول العالم، هل من الممكن أن يتغير مفهومنا للمكان خاصة في ظل حضورنا المتزايد على الشبكات الافتراضية؟". وستضمن الأرشيف الرقمي للمعرض تشكيلة واسعة من الصور ومقتطفات من الكتاب، ونسخ إلكترونية من كتب المعرض، هذا بالإضافة إلى دليل إرشادات الجماهير اليافاع. ويشار إلى أن معرض "طرق الإبصار" مستوحى من النقاشات متعددة الطبقات للناقد الثقافي جون بيرجر، حيث يدعو المعرض إلى عودة



تماشياً مع الإجراءات الاحترازية المتبعة

مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث ينظم الدورة السادسة من مسابقة المتوصف عن بُعد

•• دبي-البحرين:

برعاية وإشراف مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث، وبتنظيم مدرسة أبو حنيفة للتعليم الأساسي، انطلقت أمس الموافق 15 يونيو ولدة يومين متتاليين، الدورة السادسة

من مسابقة المتوصف لتستمر في تأهيل الأجيال الجديدة وتسلحهم بالعلم والمعرفة وتمكينهم من لغتهم وتراثهم وقيمهم المجتمعية. وتختلف المسابقة هذا العام وفقاً للنهج التعليمي المتبع بالدولة في ظل جائحة كورونا - كوفيد-19، وضرورة

زلنا شكل جزءاً من هذه المسيرة الوطنية البناءة لتمكين الناشئة وغرس بذرة حب الوطن لديهم من منظور غير تقليدي يصب في إطار الأدب الشعبي والأمثال الإماراتية المأخوذة من كتاب المتوصف الذي يجمع أكثر من 400 مثل وحكمة.

والهيئة التدريسية والطالبات بعد أن سجلت نمواً متزايداً في أعداد المدارس والطلبة وصفوف المراحل التعليمية التي اندرجت تحت المسابقة دائرتها وتمنح فرصاً أوسع للراغبين بخوض تحدي المعرفة المتمثل في زخم المضردات المحلية ومعانيها. نحن فخورون كوننا لا



الدراسة والعمل عن بُعد. وبالتنظيم المسبق مع وزارة التربية والتعليم ومنطقة دبي التعليمية سوف تبدأ المسابقة في الساعة 5 مساءً أمس الاثنين، للحلقتين الأولى والثانية، عبر برنامج "مايكروسوفت تيم". وتبدأ غداً الثلاثاء، في نفس التوقيت والوسيلة، مسابقة الحلقة الثالثة والهيئة التدريسية والإدارية وأولياء الأمور.

وعلى غرار السنوات الماضية، تستمر "مسابقة المتوصف" تحت شعارها المقتبس من أقوال المغفور له الشيخ زايد، طيب الله تراه "من لا ماضي له، لا حاضر له ولا مستقبل" في استهداف طلاب وطالبات مراحل التعليم الأساسي الحلقة الأولى والثانية والتعليم الثانوي في المدارس الحكومية بالإضافة إلى أولياء الأمور والهيئة التدريسية والإدارية. بهذا الصدد أوضحت فاطمة سيف بن حريز، مدير إدارة البحوث والدراسات في مركز حمدان بن محمد لإحياء التراث: بالرغم من الظروف الراهنة، يباشر المركز على مدار أشهر، بالتعاون مع الجهات المعنية لإطلاق الدورة السادسة من المسابقة وتهيئة آلية الاختبارات المرتبطة بها عن بُعد، وبالتالي تحقيق الغايات المنشودة منها والتأكد من استمراريتها كمنهج فعّال يوعي يجتاز تحديات الظروف الراهنة.

وأضافت فاطمة سيف: لاقت "مسابقة المتوصف" رواجاً كبيراً في السنوات القليلة الماضية وسط أولياء الأمور

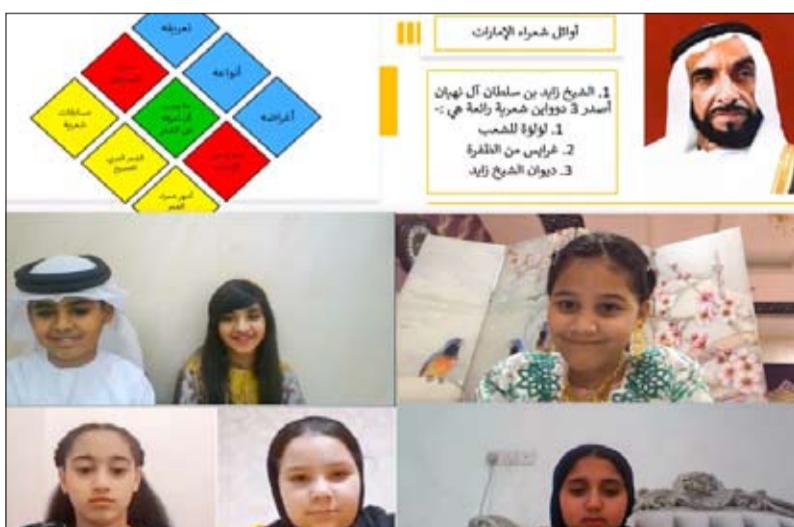


«أطفال الشارقة» تطلق أنشطة وبرامج عن بعد لتنمية المهارات

أطلقت أطفال الشارقة - التابعة لمؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين - حزمة من البرامج والأنشطة عن بعد تهدف إلى تنمية مواهب الأطفال واستثمار طاقاتهم وتستهدف جميع الأطفال في مختلف المراكز على مستوى إمارة الشارقة ضمن الفئة العمرية من 6 حتى 12 سنة.

تتضمن "الأنشطة عن بعد" مجموعة من الورش والدورات التدريبية التي تقام ضمن المسارات المعتمدة في أطفال الشارقة وهي: العلوم والتكنولوجيا والأدب واللغات والرياضة والفنون

والمهارات الحياتية والأنشطة وريادة الأعمال. ويشمل مسار العلوم والتكنولوجيا العديد من الدورات التي تتيح للأطفال فرصة استثمار أوقاتهم بما يعود عليهم بالنفع أبرزها: البرمجة والذكاء الاصطناعي والإلكترونيات البسيطة والتطبيقات الهواتف الذكية والتجارب الافتراضية وبرنامج الأرونيو إضافة إلى عبقرية الرياضيات ضمن مختلف المستويات. ويتضمن مسار الفنون، مجموعة من الورش التي تهدف إلى تنمية الحس الفني والموسيقي والمسرحي لدى المنتسبين، وسعيًا لتنمية الجانب



منوعات

الفكر

27



بلقيس فتحي تتعرض لهجوم كبير

تعرضت الفنانة بلقيس فتحي لهجوم شديد، بعد أن تم اختيارها من قبل مجلة Piaget لتتحدث عن تجربتها كامرأة ناجحة. وفي التفاصيل اختارت "بياجيه" بلقيس فتحي لتكون الوجه العربي الوحيد ضمن مجموعة من النساء الاستثنائيات في العالم للمشاركة في الحملة العالمية لجوهرات بياجيه في جميع أنحاء العالم. وكشفت النجمة بلقيس فتحي عن سعادتها بعد اختيارها. ويبدو أنّ اختيار بلقيس فتحي لم يعجب بعض المتابعين حيث أعادوا مشهد موقفها من مقتل الفلسطينية إسراء غريب التي فارقت الحياة على يد شقيقها إثر تعرضها للتعذيب والعنف، حيث هوجمت حينها بلقيس ما دفعها لحذف تصريحاتها.

شيرين عبد الوهاب تواجه شائعات انفصالها

تصدّرت شيرين عبد الوهاب ترند السوشيال ميديا قبل ساعات، بعد انتشار خبر خلافها مع زوجها المطرب حسام حبيب، الأمر الذي وصل بها إلى اللجوء إلى صديقها المقرب، أحمد سعد ليتدخل بينهما وينهي الخلاف.

ولكن ما حقيقة هذه الأخبار؟ وهل فعلاً شيرين عبد الوهاب طلبت الانفصال من حسام حبيب بعد

زواج وقصة حب قوية طوال السنوات الماضية؟ وهل صحيح أنها تركت منزلها وذهبت إلى

منزل والدتها خوفاً من البقاء في منزل واحد مع حسام حبيب بعد المشاجرة بينهما؟

شائعة خلاف

رغم انتشار خبر خلاف شيرين عبد الوهاب وحسام حبيب عبر رواد مواقع التواصل الاجتماعي وتدخل المطرب أحمد سعد لإنهاء الخلاف، نفي مصدر الموضوع، مؤكداً أن لا صحة لما تردد عن هذه الشائعات ولا نية لتفكير شيرين بالانفصال، فالأمور بينها وبين حسام على ما يرام وهي حالياً موجودة في منزلها مع زوجها وابنتها هنا ومريم.

أما أحمد سعد، فهو برفقة أصدقائه يواصل بعض التحضيرات الفنية الجديدة التي سيكشف عنها خلال الفترة المقبلة ورفض التعليق بخصوص هذه الشائعات التي لا يعرف مصدرها، بحسب تعبيره.

ملايين شيرين عبد الوهاب

على صعيد آخر، حصلت بنت النيل على لقب الفنانة الأكثر متابعة عبر اليوتيوب في أفريقيا، حيث وصل عدد متابعيها إلى ما يقرب من ثلاثة ملايين متابع. أما اللقب الثاني التي حصلت عليه فهو صاحبة الفيديو الأكثر مشاهدة في فيديو أغنيته الشهيرة "مشاعر" التي قدمتها قبل سنوات كتتر لسلسل "حكاية حياة" لغادة عبد الرازق وحصد الفيديو ما يقرب من 200 مليون مشاهدة حتى الآن.

من جهة أخرى ظهرت صورة حديثة لشيرين عبد الوهاب، بدت فيها بزيادة وزن كبيرة. الفنانة المصرية ظهرت في الصورة مرتدية عباءة فضفاضة ملونة كشفت عن زيادة وزنها بشكل كبير، كما أطلت بدون مساحيق تجميلية على وجهها.

جمهور شيرين تسأل عن سر زيادة وزنها بهذا الشكل، فيما تكهن البعض بأنها حامل في طفلها الأول من زوجها الفنان حسام حبيب.

وكانت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب قد خضعت منذ عدة أشهر لعملية جراحية لإزالة تليف كبير على الرحم، وكشفت الفنانة أن التليف على الرحم تعانى منه عدد كبير من السيدات.

شيرين أضافت: (ثلاثة أرباع السيدات في العالم سيكون عندهم تليف على الرحم، بس اللي عندي كان التليف حجمه كبير، عشان كده شيلته بعملية كبيرة).

وتابعت: (شيلت التليف بعملية كبيرة استدعت فتح البطن، كاني ولدت قيصري، عشان كده منطقة البطن عندي زادت، وكل جسمي زاد، بس أنا مش مضايقة بالعكس ميسوطة).

وكشفت، خلال استضافتها في برنامج the insider، أنها تتناول أدوية تحبس المياه في الجسم، ولكنها في نفس الوقت تخضع لجلسات مساج، وتسير على نظام غذائي من أجل عودتها لوزنها الطبيعي. وأضافت أنها كان أمامها خيارين إما أن تجلس في المنزل حتى تستعيد وزنها، وإما أن تنزل تشتغل بغض النظر عن الانتقادات، قائلة: (ما هو أنا إيمّا أقعد في البيت وأرفض الحفلات، إيمّا أنزل اشتغل وميهمنيش الكلام ده، فانا بنزل اشتغل).

بعد غيابه عن رمضان .. عودة قويّة لمعتصم النهار



الجديدة؛ حيث علمت نواغم أنه سيظهر بشخصية مدرس جامعي ولديه فتاة عبر اليوتيوب والعديد من المتابعين الذين يقتنعون بأرائه، ولكن لديه صراعات متعددة في علاقاته الأسرية سواء مع والديه أو ابنه الوحيد وزوجته التي تجسد دورها ريتا حرب. ويعتمد معتصم لوكاً جديداً ضمن أحداث المسلسل، حيث يظهر بـ"لحية كثيفة" ونظارة طبية في معظم مشاهد العمل.

دراما مصرية

على صعيد آخر، افادت مصادر فنية أن لدى معتصم أكثر من مشروع درامي خلال الفترة المقبلة، حيث تعاقب على عمل جديد ينتمي للدراما الطويلة بعنوان "خزعة زرقاء" مع شركة صادق الصباح، كما لديه مشروع آخر ينتمي للدراما

يواصل معتصم النهار تصوير مشاهد ضمن أحداث مسلسلة الدرامي الجديد "من الآخر" بعد أن خرج من الموسم الرمضاني الأخير لضيق الوقت، نتيجة توقف تصوير الكثير من الأعمال الدرامية بسبب أزمة انتشار فيروس كورونا في العالم، والعمل يجسد من خلاله معتصم النهار شخصية مختلفة كثيراً عن شخصياته السابقة. وهنا، تكشف بعض التفاصيل الخاصة بخطة معتصم في الفترة المقبلة.

عمل قريب

تفصل بين مسلسل "من الآخر" وبين العرض التلفزيوني أيام قبيلة، حيث سيفتح به شركة صادق صباح موسمه الدرامي الجديد خارج المناسفة الرمضانية. وبشخصية "ورد العمري"، يخوض معتصم المناسفة

في (الفتوة) بذلنا مجهوداً كبيراً لئلا إعجاب الجمهور

ياسر جلال: أرفض مفهوم البطولة المطلقة

على درجة عالية من الذكاء والتميز، ويعقد مقارنات لا أحب ألا تكون في صالحنا) وعن اتجاه نجله إلى التمثيل، قال: (أنا من عائلة فنية، ولا أتمكن من أن أجزم مصيره، ولكن لن أقف أمام اختياره). وحول رأيه في ما يقدمه شقيقه الفنان رامز جلال، خصوصاً البرامج التي تثير الجدل في كل مواسم رمضان الماضية، وكذلك الأمر في رمضان المنصرم، قال: (رامز فنان ناجح، وله جمهور كبير في العالم العربي، والجمهور يحب أعماله ويرنامجه كل عام).

لناحية تحضيرات الملابس وطريقة الأداء). وأردف ياسر جلال: (وجدنا أننا نفتقد منذ فترة الحديث عن العادات والتقاليد والرجل الذي يراعي الأصول والواجب مع أهل منطقتهم، ويذاع عن (الغبان)... أردنا تقديم نموذج مشرف لرجل مصري ينتمي إلى الحارة المصرية والناس يقتدون به ويقلدونه). وعن المارك، التي تضمنتها الأحداث، قال: (هذه المارك، كانت سمة من مظاهر هذا العصر، فالمارك كانت تعتمد على (النبت) والأيدي، وتدريبنا على هذه النوعية من المارك، لأن الجمهور

أعرب الفنان المصري ياسر جلال، عن سعادته برودو الافعال، تجاه أحداث ونهاية حلقات مسلسل (الفتوة)، الذي خاض به المنافسة في السباق الدرامي الرمضاني الأخير. وعن التجربة، قال: (الفتوة) عمل مختلف، يدور في عصر بعيد عما نمر به حالياً، وبذلنا فيه مجهوداً كبيراً لإعجاب الجمهور. وعن ظروف التصوير، في ظل انتشار فيروس (كورونا) قال: (بالفعل، فترة غريبة وتجربة غير معتادة على الإطلاق، وظروف التصوير لم تكن هينة، وفي ظل الإجراءات الاحترازية ومتابعة تطورات كورونا، كنا نحاول طوال الوقت أن نكون في أمان مع فريق العمل الذي تعرض لإرهاق كبير).

وأضاف: (أنا ضد الدعوات التي كانت تدعو لتوقف التصوير بسبب انتشار الفيروس، فلماذا نحرم الشعب المصري والشعوب العربية، التي ارتبط رمضان لديها بالسلسلات؟). وعن المسؤولية، التي أصبحت على عاتقه، منذ تصدر (البطولة المطلقة)، خصوصاً في (مواسم الدراما الرمضانية)، قال: (العمل الفني طوال الوقت ليس سهلاً، ولكن أرفض مفهوم البطولة المطلقة، فهو طوال الوقت عمل جماعي، وفي (الفتوة)، تعاون نجوم كبار، مع نجوم شباب من بينهم رياض الخوني وأحمد خليل وهنادي مهني وأحمد خالد صالح وليلى أحمد زاهر ومها نصار وغادة طلعت وأحمد جمال سعيد ومجدي فكري وعهدي صادق وغفران محمد وعزوز عادل، علماً أن العمل من تأليف هاني سرحان وإخراج حسين المنباوي). وعن اختيار عصر يعود إلى 100 عام، تتدور فيه أحداث (الفتوة)، قال: (أحببت تجربة البعد عن الزمن الذي نحياه، وكان لا بد من وجود تفاصيل أكثر صعوبة من تقديم شخصية عادية في مسلسل اجتماعي حديث،



الفكر

المشي البطيء قد يتسبب في أمراض قاتلة!



كشفت دراسة جديدة أن سرعة المشي يمكن أن تساعد في التنبؤ بخطر الإصابة بأمراض قاتلة بما فيها الخرف، قبل عقود من ظهور الأعراض. ووفقاً لـ "الديلي ميل"، اكتشف فريق من الباحثين أن أدمغة وأجساد الأشخاص الذين يمشون ببطء، تشيع بسرعة أكبر مع بلوغهم 45 عاماً، مقارنةً بغيرهم وتميل الرئتان والأسنان والجهاز المناعي إلى أن تكون في حالة أسوأ. وقالت لين راسموسن عالمة الأعصاب في جامعة Duke: "الأمر المذهل حقاً هو أن هذا يحدث لدى من هم في سن 45 عاماً، وليس لدى مرضى الشيخوخة".

وأوضحت راسموسن، أنه قد تكتشف علامات اعتلال الصحة في منتصف العمر، من خلال اختبار بسيط للمشي. وقال فريق البحث إن الدراسة وجدت أن المشي البطيء يمثل علامة مشكلة صحية قبل عقود من العمر. واستندت الدراسة إلى بيانات من دراسة طويلة، شملت 904 أفراد ولدوا خلال عام واحد في دويندن بنيوزيلندا وحلل الباحثون حياتهم بأكملها حتى بلوغهم 45 عاماً. ومنذ فترة طويلة، تستخدم سرعة المشي كمقياس للصحة والشيخوخة لدى مرضى الشيخوخة. ويمكن أن تؤدي النتائج إلى إطلاق برنامج فحص الطفولة لمرض الزهايمر، وغيرها من الحالات التي تهدد الحياة.

طرق الوقاية من الأمراض المعدية وكيفية انتقالها

الأمراض المعدية هي الأمراض التي يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر، أو من مصادر التلوث المختلفة إلى الإنسان، وقد يكون هذا المصدر شخصاً مصاباً بالمرض، أو حيواناً مصاباً، كما يمكن أن تحدث الإصابة أيضاً نتيجة تناول الطعام الملوث، أو التعرض لعوامل بيئية تحتوي على فيروسات أو بكتيريا أو فطريات أو طفيليات. ويصاحب الإصابة بالأمراض المعدية ظهور أعراض عديدة، منها: ارتفاع درجة حرارة الجسم، فقدان الشهية والشعور بضعف عام في الجسم، فضلاً عن الشعور بالألم في العضلات وعدم القدرة على الحركة بشكل جيد، وصعوبة التنفس...

طرق انتقال الأمراض المعدية

يمكن انتقال الأمراض المعدية بعدة طرق، منها:

- الاتصال المباشر: وذلك عن طريق اللمس أو الاحتكاك المباشر مثل مصافحة المريض.
- الاتصال غير المباشر: ويتطلب وجود حامل أو ناقل للمرض مثل الناقلات بالهواء.
- تناول الماء أو الطعام الملوث.
- التعرض لعضات أو لسعات الحيوانات والحشرات، أو ملامسة إفرازاتها أو فضلاتها.
- ملامسة الأسطح الملوثة.

طرق الوقاية من الأمراض المعدية

- 1 - غسل اليدين بشكل متكرر، بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل.
- 2 - عدم مشاركة المقتنيات الشخصية مع الآخرين، كفضاضة الأسنان والمناديل وشفرات الحلاقة والمناديل ومقصات الأظافر: لأن هذه الأدوات يمكن أن تكون أحد مصادر انتقال العدوى بالبكتيريا والفيروسات والفطريات.
- 3 - تغطية الفم عند السعال أو العطس.
- 4 - عدم لمس العينين والأذن والأنف باليدين: لأن ذلك يسبب نقل الميكروبات إلى داخل الجسم بسهولة، وبالتالي انتشار العدوى.
- 5 - استخدام ممارسات النظافة الآمنة: لأن الميكروبات تنمو على جميع المواد الغذائية، لذا لا بد من حفظ الأطعمة في الثلاجة بعد ساعتين من التحضير، حيث يساعد التبريد على إيقاف نمو معظم الميكروبات.
- 6 - ضرورة التعامل بحذر مع الحيوانات، إذ تعدّ العدوى التي تنتقل من الحيوانات إلى الإنسان الأكثر شيوعاً، لذا من الضروري إجراء فحوص منتظمة للحيوانات الأليفة التي يتم تربيتها في المنزل، والتأكد من ابتعاد الأطفال الصغار عن براز الحيوانات.



فنان يخرج النار من فمه خلال احتجاج لتكريم الأشخاص الذين ماتوا من فيروس كورونا خلال تفشي المرض في البرازيل. رويترز

قرأت لك

فوائد اليوسفي



فاكهة اليوسفي أحد أنواع الفاكهة اللذيذة التي تعود على الجسم بالعديد من الفوائد، وتحتوي على معادن وفيتامينات جمة وهي من الفواكه المفضلة خلال الشتاء.

وفي هذا السياق، كشف الموقع الطبي الأمريكي (Health Line) عن 5 فوائد مذهلة لليوسفي، وتشتمل الآتي:

- 1- يقلل خطر الإصابة بالسرطان.
- 2- غني بفيتامين (C).
- 3- يقلل الكوليسترول.
- 4- يقلل من ضغط الدم.
- 5- يساعد على خفض الوزن.

سؤال وجواب

ماذا تعرف عن قوة نسيج العنكبوت؟

إن الخيط الذي ينسجه العنكبوت أقوى بكثير من سلك مصنوع من الفولاذ له سمك خيط العنكبوت نفسه .

كم هي سرعة النظام الشمسي؟

النظام الشمسي الذي تنتمي إليه هذه الأرض يجري في الفضاء بسرعة 400 كيلو متر في الثانية الواحدة

متى ظهر أول قمل على وجه البسيطة؟

يقدر العلماء أن أول قمل ظهر على وجه الأرض قبل 40 مليون عام في العصر الصخري الأدنى.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أسرع الحيوانات على الأرض هو الفهد وأسرع المخلوقات هو الصقر حيث تبلغ سرعته أثناء اقتضاضه على فريسته من الجو حوالي 360 كلم في الساعة.
- هل تعلم أن في العالم أكثر من 2000 نوع مختلف من الأفاعي، وأن منها من يصل طولها إلى 21 متراً وتسمى هذه الأفعى (الأناكندة) وهي تعيش في أميركا الجنوبية، وهناك حية هي الأقوى في العالم وهي أفعى (البوا المفترسة) مع أن طولها لا يتجاوز 5 أمتار، وهي تعيش في أميركا الوسطى والجنوبية، وكذلك هناك أفعى الكوبرا الخطيرة والحية ذات الأجراس المسماة الظهر التي تعتبر أثقل الأفاعي السامة
- هل تعلم أن الحلزون يستطيع أن يزحف على طول حافة سكين حاد بدون أن يؤدي نفسه في أقل شيء. في الحقيقة الحلزون هو مخلوق عجيب بطرق عدة. فهو لا يضع، ففديه فطرة ترشده بالعودة إلى مخبئه مهما تجول بعيداً، ومع أن الحلزون قد يزحف من 15 غ، فهو يستطيع أن يجر خلفه وزناً قد يصل إلى أكثر من 450 غ. والحلزون الذي يعيش في الصدفة له جسم يتلاءم مع لفة الصدفة، وله عضلات قوية تمكنه من جر جسمه بكامله داخل الصدفة عندما يحيق به الخطر. وكوقاية إضافية عندما يكون الجسم في الصدفة، هناك قرص قرني عند الطرف يخلق الفتحة بإحكام.
- هل تعلم أن الحيوان الذي ينام ستة أشهر ويستيقظ ستة أشهر هو الفأر، فمعلوم أنه ينشط خلال فصل الصيف ليلاً نهاراً. وعند مجيء فصل الشتاء فإنه يأوي إلى مخبئه تحت الأرض حيث يبرد فيه حتى اقتضاء فصل الشتاء.

قصة المتسول

اعتاد احد المتسولين أن يمر على حيناً كل يوم ليتسول من الجالسين على المقاهي او المحال اوحتى العابرين مما يوجدون به وبالطبع كان يمر على أماكن أخرى لاندري عنها شيئاً لكنني في يوم ما لمحت في احد الاحياء المعروفه يتسول بجانب المسجد هنا، وفي جلسة على احد المقاهي بين ثلاثة شبان قال احدهم ان هذا الرجل يتسول في اليوم ما يقبضه احدنا في نصف شهر وانا واثق انه مليونير فقال صديقه لکنه في النهاية متسول، لكن احدهم اسرع وقال ربما يتصنع التسول وفي اخر الليل يذهب ليصرف كل ذلك على هواه .. لذا لا نراقبه اندش الجميع من هذه الفكرة الجنونة التي طرأت فجأة، فقال احدهم نعم، لم لا .. ربما عرفنا ما يفعله بكل ما يتسوله طوال النهار واعتقد ان الان الوقت متأخر وبعد ان يمر من هنا علينا ان نسير وراءه . وكان لهم ما ارادوه فقد ساروا يراقبونه بدون ان يدري حتى تعبت ارجلهم من السير فقد اخذ يمشي قرابة النصف ساعة ويزيد حتى وصل إلى منطقة معروفه بمأوى الفقراء وكلها عشش واكواخ خشبية يسكنها اناس قاحلون .. وعندما وصل المتسول فعل شيئاً غريباً وصعباً .. فقد اخذ يمر على تلك الاكواخ الخشبية والعشش ويخبط عليها او ينادي او يصفق بيده فتخرج امرأة لتمد يدها وتأخذ بعض المال وتشكره وتدعو له بطول العمر .. هكذا سار الحال حتى نهاية ذلك الحى فلم يمر بيباب إلا ونادى على من فيه ليعطيهم ما فيه التصيب والكل يدعون له وعندما انتهى من التوزيع دخل احد الاكواخ الخشبية ليغيب داخلها ربما 10 دقائق ولما همما بالانصراف رأينا يخرج علي دقائق احد الطبول التي كان يقرعها صبي صغير مليح الوجه .. وخرج الجميع ايضا اندمجوا في غناء شعبي جميل وبعض الموشحات ثم اقاموا ما يشبه حلقات الذكر في الولد .. فانصرفنا من هناك ونحن مندهشين من ذلك المتسول وكلنا تساؤلات عما رأيناه لذا كررنا ما قمنا به لعدة ايام وكلها متشابهة يتسول ليعطي اهل حيه الفقراء ومعظمهم سيدات او رجال مسنون ومقعدون ويتهني يومه بسهرة وسط ذلك الجمع الذي يعتبره ابا روحيا لهم .

مساحة للتلوين

