

الإمارات تستضيف ملتقى الشرق الأوسط الطلابي للتحكيم القانوني



هالة صدقي: الفنان يتفوق على المذيع في تقديم البرامج



سوريون يحاربون غربة اللجوء بالأكلات

تستقبل مصر آلاف السوريين الفارين من جحيم العنف في بلادهم منذ اندلاع الثورة السورية عام 2011، وطبقاً لآخر إحصائيات الأمم المتحدة، يوجد قرابة ستة آلاف لاجئ سوري بخلاف أكثر من 150 ألفاً آخرين غير مقيدين في مختلف المحافظات المصرية، وهي ظل توقعات بتضاعف هذا العدد مع حلول منتصف عام 2013، يسعى العديد من هؤلاء اللاجئين للبحث عن فرص عمل ومصائر للرزق تفنيهم عن الاعتماد على المساعدات والعونات التي تخصصها الجمعيات الأهلية والمؤسسات الخيرية في مصر. وتعد المأكولات السورية إحدى الوسائل التي ابتكرها السوريون لإيجاد فرص عمل والحفاظ على هويتهم في مختلف المحافظات المصرية، فظهرت عشرات المحال للأطعمة والشورعات الشعبية لأسر سورية، يقومون بصناعة الأكالات والتجارة بها، باعتبارها مصدراً للدخل، ومساعدة الشباب السوري في رحلة بحثه عن عمل في بلد مثل مصر يعاني من ارتفاع نسبة البطالة. الكبة والشاورما والمحمرة وشيش طاووق والحاشي وغيرها من الأكالات التي اشتهر بها الشعب السوري، لاقت رواجاً وإقبالاً كبيراً من الزبائن المصريين، أو سوريين لاجئين، تهوّن عليهم غربة اللجوء وتعيدهم لنفس أجواء الألفة التي تركوها في بلادهم. اللقمة الشامية، اسم اختاره مسلم برازي لطعمه الذي يقدم الأكالات السورية، في أحد المناطق الحيوية على طريق الكورنيش في محافظة الإسكندرية شمالي مصر، ويقول برازي افتتحت مطعمي منذ أسبوعين تقريبا بعد أن هربت أنا وعائلتي لصر عن طريق مطار دمشق منذ أربعة أشهر، بعد تدهور الأوضاع الأمنية في سوريا.

يرقصان وسط قتابل الغاز

أظهر شريط فيديو على موقع اليوتيوب شبان تونسيان يؤديان حركات راقصة وسط قتابل الغاز. وكانت اثباتات جرت في أحد المدن التونسية بين الأمن والمتظاهرين، عقب اغتيال السياسي المعارض شكري بلعيد، حيث أدى شاب وفتاة رقصاً وسط هذه المواجهات.

الشوكولاتة .. متهم بريء

هذا ما يؤكد عدد من المتخصصين في الولايات المتحدة وأوروبا، فمنذ سنوات والشوكولاتة في قفص الاتهام.. مرة هي السبب في زيادة نسبة الكوليسترول وبالتالي أمراض الشرايين والقلب، ومرة يحملونها مسؤولية أمراض الحساسية والحبوب التي تشوه البشرة.. لكن أولئك الذين يوجهون أصابع الاتهام يخلطون بين الشوكولاتة الحقيقية وأشباهاها من مئات الأصناف التي تفرق الأسواق ولا تحمل من الشوكولاتة غير الاسم ونسبة قليلة مع مزيج من عشرات الإضافات الكيماوية الضارة.



تعديل المزاج

منذ عشرات السنين والشوكولاتة مشهورة بأنها (تعديل المزاج).. لم يكن أحد يعرف السبب لكن باحثين أميركيين وأوروبيين اكتشفوا أخيراً أن الشوكولات (السوداء غنية جداً بمواد كيماوية شبه مجهولة تسمى (ثيوبرومين) وهي قريبة من حيث تأثيرها بالكافيين وكلاهما يحسن الحالة النفسية.

كذلك فالشوكولاتة السوداء تحتوي أيضاً على مواد كيماوية تعديل المزاج تسمى (فينيثيلامين) تحفز الغدة النخامية على إفراز مواد كيماوية تجعل من يتناولها يشعر بالسعادة. ومن المعروف أن هذه الغدة تفرز هذه المواد حين يقع المرء في الحب على سبيل المثال.

تحفز الدماغ

جانب آخر لفوائد الشوكولاتة السوداء التي تبين أنها تحفز الدماغ على إفراز مادة (سيروتونين)، فمن المعروف أن معدل هذه المادة الهرمونية ينخفض لدى المرأة خلال الدورة الشهرية، وهذا يفسر سبب اشتها المرأة للشوكولاتة خلال هذه الفترة أكثر من بقية الأيام. ومن المعروف أيضاً أن الناس الذين يعانون من الاكتئاب مثلاً يكون معدل هرمون (سيروتونين) لديهم في أدنى مستوياته. وهذا ما يفسر أن كل أنواع العقاقير المستخدمة لعلاج الاكتئاب تحتوي على شكل اصطناعي لهذا الهرمون.

أصناف قاتلة

تحت هذا العنوان نشر موقع متخصص على شبكة الإنترنت موضوعاً مصوراً عن اثنين وعشرين صنفاً من الشوكولاتة الأكثر ضرراً من الناحية الصحية والتي ينطبق عليها وصف الفاتلة لأنها تحتوي على قدر هائل من السمات الحرارية (الكالكوري) والدهون المشبعة والصوديوم والكاربوهيدرات، وبالتالي قطعة صغيرة من هذه الأصناف كقيلة بتخريب الريجيم طوال شهر كامل. وفي ما يلي بعض الأرقام الخيفة بالفعل لقطعة متوسطة الحجم من بعض أصناف الشوكولاتة.

تقلل ضغط الدم

سبب آخر.. فمن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم سبب رئيسي لأمراض القلب، كما له علاقة وثيقة بالفشل الكلوي، ويساهم بدور في التسبب بالعديد من أشكال الاختلال العقلي وعجز التفكير. ويقول المتخصصون أن تناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة السوداء يومياً من شأنه أن يقلل ضغط الدم.

فائدة أخرى.. فالأطباء ينصحون معظم مرضى القلب أو الشرايين بتناول حبة أسبرين أطفال يومياً للمساعدة في تميع الدم ومنع تجلطه. وقد تبين لباحثين من جامعة جنوب كاليفورنيا في مدينة ديفيس أن الشوكولاتة السوداء تقوم بالهمة ذاتها، فهي تعمل على تميع الدم أيضاً. ويقول الدكتور كارل كين من فريق البحث في هذه الجامعة أن الأبحاث أكدت بما لا يدع مجالاً للشك أن نبتة الكوكو، أي الشوكولاتة السوداء، تساعد بدور كبير في صيانة الأوعية الدموية.

سمنة سيئة

مادام للشوكولاتة كل هذه الفوائد الصحية، فمن أين جاءت الاتهامات التي تكال لها بالجملة منذ سنوات؟ وما سبب السمنة السيئة التي تحيط بها؟ الجواب كما يقول المتخصصون بسيط للغاية.. الإضافات الكيماوية هي السبب، فهذه الإضافات وهي دهنيات وسكريات تحمل بين جنباتها كل السمات الحرارية (الكالوري) المؤذية والضارة.

ومن المعروف أيضاً أن أحد أسباب مرض تصلب الشرايين هو تلاحق صفائح الدم مع بعضها. وقد أظهرت الأبحاث أن مادة (البولي فينيل) في الشوكولاتة تمنع التصاق صفائح الدم بعضها مع بعض، وبالتالي تمنع مرض تصلب الشرايين.



دعوة لحظر مسكن يتسبب بالسكتات

أشار باحثون بريطانيون إلى ضرورة حظر مسكن للألم يستخدمه ما لا يقل عن مليون شخص في بريطانيا سنوياً لأنه يزيد خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية بنحو النصف. وقال العلماء من مستشفى بارتس وكلية لندن للطب وطب الأسنان إن هناك بديل آمن للمسكن ديكلوفيناك ودعوا إلى منعه في جميع أنحاء العالم. ويشار إلى أن ديكلوفيناك -مثل إيبوبروفين- هو عقار من مضادات الالتهابات اللاستيرويدية. وغالباً يوصف بعد العمليات الجراحية ومقاومة ألم الفواصل عندما لا يكون إيبوبروفين قوياً بما فيه الكفاية. ويمكن أيضاً شراء هذا المسكن من أي صيدلية دون وصفة طبية معتمدة في شكله التجاري المعروف باسم حبوب فولتارول باين إيز. ومن الجدير بالذكر أن الباحثين بمستشفى بارتس وجدوا أن هذا المسكن كان مرتبطاً بخطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية بنسبة 40%. وهذا التحليل فسر مخاوف كثير من الأطباء الذين عبروا عن قلقهم من هذا العقار لسنوات. وهناك دراسة أخرى نشرت أيضاً عام 2011 أشارت إلى أن ديكلوفيناك زاد خطر الوفاة بالنوبة القلبية والسكتة الدماغية أربعة أضعاف. وقالت الدكتورة باتريشيا ماغيتيان التي قادت دراسة 2011 إن جهات تنظيم العقاقير بحاجة إلى التحرك السريع، خاصة أن هناك بديل آمن متاح. ويقدر عدد الوصفات الطبية لديكلوفيناك في بريطانيا بنحو خمسة ملايين وصفة سنوياً. ورغم أن الكثيرين يتناولونه بانتظام هناك أعداد غفيرة من الناس يتناولونه مرة واحدة، ومعنى هذا أنه من المحتمل أن أكثر من مليون شخص يتناولونه كل سنة. والمخاطر أعلى ما تكون في أولئك الذين يتناولونه بانتظام.

غياب البهجة يزيد خطر الموت المبكر!



فقد قال باحثون يابانيون إن غياب السعادة يزيد من أمراض القلب والأوعية الدموية ويدفع إلى الانتحار. وفي الأيام الماضية أظهر بحث من اليابان أن الذين يعتقدون أن الحياة لا تستحق أن تُعاش هم أكثر عرضة للموت خلال الأعمار القليلة القادمة. والاحتمال المتزايد للموت مرده إلى أمراض القلب والأوعية الدموية والأسباب الخارجية وأكثرها شيوعاً الانتحار. يقول الدكتور توشيماسا سوني وزملاؤه من كلية الطب في جامعة توهوكو إن البحث هو الأكبر من نوعه حتى اليوم الذي يحقق في كيفية تأثير البهجة والشعور بالرغبة في الحياة على احتمالات الموت، وهو البحث الثاني فقط الذي يبحث الموت نتيجة أسباب معينة. ودرس الباحثون 43390 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين 40 و 79 عاماً يعيشون في إقليم أوساكي وتمت متابعتهم لمدة سبع سنوات توفي خلالها 3048 منهم. وتم توجيه سؤال إليهم جميعاً: هل تشعر بالبهجة في حياتك؟ فأجاب 59 في المئة بنعم و36.4 في المئة قالوا لا ندرى و4.6 في المئة قالوا لا. وهؤلاء الذين لم يكن لديهم إحساس بالبهجة لم يكونوا في الأغلب متزوجين أو لديهم عمل وكانوا أقل تعليماً ويعانون من أحوال صحية أسوأ وأكثر اضطراباً على المستوى العقلي وأكثر شعوراً بالألم الجسدي وكانوا على الأرجح ذوي أنشطة بدنية محدودة ومن بين 186 حالة وفاة نتيجة أسباب خارجية من بين المشاركين في الدراسة الذين توفوا كانت هناك 90 حالة انتحار!!!

ولكن حتى بعد استخدام الباحثين للتقنيات الإحصائية لمعادلة هذه العوامل فإن الناس الذين لم يكن لديهم شيء من البهجة كانوا مع ذلك عرضة لخطر الموت خلال فترة المتابعة مقارنة بالأشخاص الذين لديهم شعور بالبهجة. وكانت العلاقة مستقلة أيضاً عن التاريخ المرضي وتناول الكحوليات. وبشكل عام فإن الأشخاص الذين ليس لديهم شعور بالبهجة كانوا أكثر عرضة بنسبة 50 في المئة للموت نتيجة أي سبب خلال فترة المتابعة مقارنة مع هؤلاء الذين لديهم شعور بأن الحياة تستحق أن تُعاش. هؤلاء كان لديهم خطر أكبر بنسبة 60 في المئة للموت نتيجة أمراض القلب والأوعية الدموية وأبرزها الجلطة الشائعة، وخطر أكبر بنسبة 90 في المئة للموت نتيجة أسباب خارجية.

ساعة لأبل تشبه أي فون

تعكف شركة أبل الأميركية على إنتاج ساعة تنفذ بعض المهام التي تقوم بها أجهزة الكمبيوتر الحالية في محاولة لتعزيز قدراتها في عالم التكنولوجيا في ظل المنافسة الشرسة من منافسين مثل سامسونج الكورنيكس وتراجع سعر سهمها بأكثر من 30% منذ أيلول. ذكرت وكالة أنباء بلومبيرج الاقتصادية الأمريكية اسم نقل من شخصين مطلعين على خطط الشركة أن أبل لديها فريق مؤلف من حوالي 100 من مصممي المنتجات يعمل على إنتاج جهاز يشبه ساعة اليد ويقوم بتشغيل بعض المهام الموجودة حالياً في أجهزة أي فون وأي باد. قال بروس توجنازني وهو مستشار تكنولوجي وموظف سابق في أبل إن أي ووتش ستسد فجوة كبيرة في النظام البيئي لأبل. وأضاف أنه مثل منتجات أبل الأخرى التي حققت اختراقاتها، سيكون أرخص من قيمته عند طرحه، ثم يتزايد ليكون له تأثير كبير على حياتنا وعلى فرص أبل.



تنفيذاً لتوجيهات نهيان بن مبارك

الإمارات تستضيف ملتقى الشرق الأوسط الطلابي للتحكيم القانوني



•• العين - الفجر:

ترجمة لتوجيهات معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان وزير التعليم العالي والبحث العلمي الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات وسعادة الدكتور علي راشد النعيمي مدير الجامعة وفي إطار حرص كلية القانون في جامعة الإمارات على تحقيق أفضل نوعية لمستويات التعليم والتدريب القانوني لطلابها تستضيف دولة الإمارات وبالتعاون مع غرفة البحرين لتسوية المنازعات ملتقى الشرق الأوسط للتحكيم القانوني الطلابي من خلال مسابقة التحكيم القانوني لتمهيدية الثالثة لمنطقة الشرق الأوسط وذلك تحضيراً للمشاركة في فعالية مسابقة وليام سي للتحكيم التجاري الدولي في فندق روتانا بيتش أبوظبي.

ما يجري من تفاعل ومناقشة في جلسات التحكيم أمام هيئة من ثلاثة محكمين. وتعمل المسابقة في حد ذاتها على إمداد وصقل مهارات الطلبة المشاركين في مجالات البحث والكتابة والترافع والمدافعة القانونية في مجال التحكيم التجاري الدولي. ومن جانب آخر، تعد المسابقة تحضيراً وتدريباً مناسبين للوقوف على مدى استعداد الفرق المشاركة في المسابقة الدولية التي تعقد بشكل سنوي في مدينة فيينا. وتضم الجامعات المشاركة: جامعة البحرين - جامعة الإمارات العربية المتحدة - جامعة الأردن - كلية الحكمة للأعمال والقانون بكلية دار الحكمة بالمملكة العربية السعودية - جامعة بغداد - جامعة السلطان قابوس وكلية العلوم القانونية والسياسية والاجتماعية بتونس. وحضر الورشة عدد من المحكمين والحامين والمتخصصين في مجال التحكيم التجاري إضافة

ورش تدريبية للطلبة المشاركين تحت رعاية جامعة الإمارات العربية المتحدة وبالتعاون مع البرنامج الأمريكي لتطوير القانون التجاري ومركز الدراسات القانونية الدولية بجامعة بيتسبرغ الأمريكية. ويشترك في الورشة والمسابقة أكثر من خمس وثلاثين طالباً وطالبة من طلاب الحقوق والقانون من سبع كليات وجامعات في الشرق الأوسط، إضافة إلى حضور وفدين من جامعتين أخريين كمراقبين. مجموعة خلال المحاضرات النظرية والتدريبية العملية بإدارة عدد من الأكاديميين والمهنيين في مجال التحكيم. وأوضح الاستاذ أحمد حسين المسجل العام ومساعد الرئيس التنفيذي للتحكيم في غرفة البحرين لتسوية المنازعات أنه أقيمت على مدار اليومين الماضيين المسابقة بعد تنظيم الورش والتي تحاكي



إنجاز جديد لطلبة مجلس أبوظبي للتعليم المركز الأول في مسابقة برايل للمكفوفين على مستوى الوطن العربي يحقته طالب من مكتب العين التعليمي

•• العين - الفجر:



حصل الطالب غيث محمد سالم الغفلي مدرسة صلاح الدين بالعين على المركز الأول في مستواه الثالث الابتدائي على مستوى الوطن العربي وحصل الطالب عمر فايز العمري مدرسة التميز بالمركز الثاني في مستواه وذلك في إعلان مؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وذوي الاحتياجات الخاصة نتائج مشروع القصة المفروءة بطريقة برايل للمكفوفين تحت شعار الجميع يقرأ وهي تعتبر الأولى من نوعها على مستوى الوطن العربي.

وطريقة برايل التي تبتناها مؤسسة زايد العليا تعتبر من أهم طرق التواصل التي يحتاجها المكفوف، لا سيما في حصوله على التعليم وعمله إضافة إلى أنها الوسيلة التي تدعم تطوره الثقافي ونموه اللغوي، وهي الطريقة الأسرع والأصح في دمج فئة المكفوفين مع مجتمعهم المدرسي ومجتمعهم المحلي، ولذا وجدت المسابقة طريقها إلى الجهات التي تسعى إلى تحقيق نفس الهدف. وبهذه المناسبة ذكرت فاطمة أحمد الكعبي رئيس فريق خدمات التربية الخاصة في العين أن هدف المسابقة تمكين المكفوفين من القراءة بطريقة برايل وإثراء الحصيلة اللغوية للمشاركة وتنمية مهاراتهم والكشف عن مواهبهم الإبداعية في مجال الأدب، وهي الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها في مجال عملنا مع تلك الفئة لذا وبالتوجيهات المستمرة لمجلس أبوظبي للتعليم في التفاعل الإيجابي مع الأنشطة المجتمعية وأنشطة وفعاليات مؤسسات المجتمع المحلي التي تدعم نفس الأهداف، سعينا إلى الإعلان عن المسابقة وتشجيع طلابنا على الاشتراك، من خلال تزويد الجهة المنظمة بقاعدة بيانات خاصة بالطلبة لسهولة التواصل معهم وتعزيز مشاركتهم.



لأول مرة

براءة اختراع بريطانية لأستاذ بجامعة الإمارات في مجال تقنيات الحاسب الآلي

•• العين - الفجر:

حصل الدكتور عزام بيج وهو استاذ مشارك بكلية تقنية المعلومات بجامعة الإمارات على براءة اختراع من مكتب براءات الاختراع البريطاني Intellectual Property Office of Uk يضاف الى حصيلة الانجازات التي حققها جامعة الإمارات على مدى سنوات عمرها منذ تأسيسها، ويقوم الاختراع الذي حققه الدكتور ببيك على طريقة تأهل نقل المعلومات ما بين الحاسب الآلي وما بين ذاكرته الحاسب حيث تساعد هذه الطريقة المبتكرة على تسريع نقل المعلومات الى داخل الحاسب وكذلك تقليل الجهد والطاقة التي يحتاجها الجهاز أثناء عملية التحميل او النقل. من جانبه قال الدكتور ببيج عن هذا الاختراع الفكرة الرئيسية في هذه الاختراع تقوم على ابتكار آلية، تبسط وتسهل نقل المعلومات والبيانات من ذاكرة الجهاز الى الجهاز نفسه بصورة اسرع واقل جهد وطاقة وهذا هو المهم، فمن المعلوم أن الجهاز يعتمد في سرعة تنفيذ البرامج على نقل المعلومات من الذاكرة إلى الحاسب، ولتسريع هذه العملية فنحن نحتفظ بجزء من المعلومات في الذاكرة القريبة من الحاسب والتي تسمى (كاش) ولكن ذاكرة الكاش صغيرة في حجمها ولا يمكن حفظ كثير من المعلومات فيها وتحتاج محتوياتها إلى تبديل في كل فترة وعملية تبديل المعلومات فضلاً على أنها تستهلك طاقة فهي أيضاً تبطلية تنفيذ البرامج والطريقة المخترعة تقوم على نقل المعلومات للكاش بطريقة ذكية بحيث تقلل من الحاجة لتبديل المعلومات في الكاش مما يساعد على توفير الطاقة وزيادة فاعلية الحاسب وسرعة تنفيذ البرامج.



تحت رعاية ذياب بن طحنون آل نهيان

دعوة للمشاركة في سباق روتانا من أجل الأطفال المصابين بالسرطان

مضاعفة هذه التبرعات مشيراً إلى أن جميع التبرعات سوف تسلم إلى هيئة الهلال الأحمر للقيام بالمساهمة في علاج المرضى من الأطفال. ومن جانبه أكد مدير عام هيئة الهلال الأحمر بالعين سالم العامري إلى أن نجاح هذه الفعاليات من شأنه أن يخفف الكثير من معاناة الأطفال المصابين وأسرتهم. الجدير بالذكر أن المؤتمر حرص على توجيه الدعوة لأحد أولياء الأمور ممن أصيبت إحدى بناته بهذا المرض الذي أدى في النهاية إلى وفاتها.

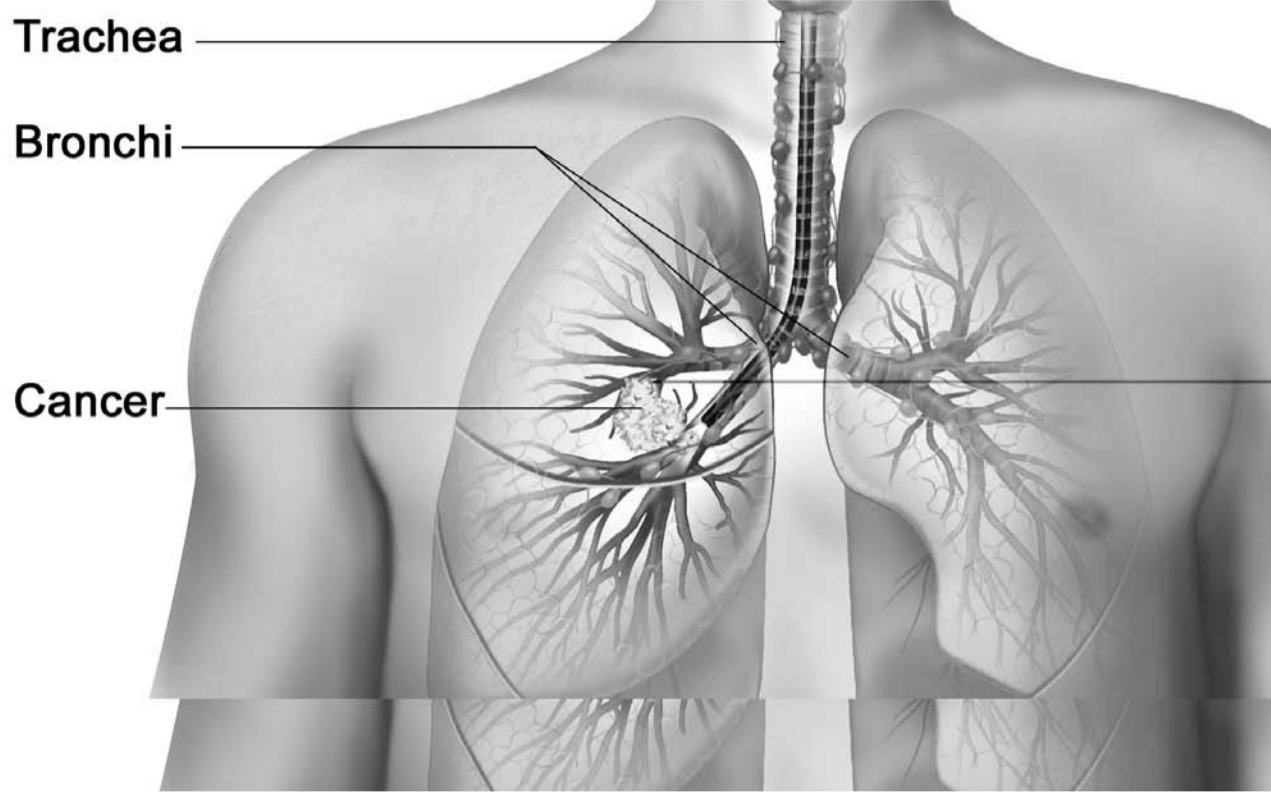
مدير عام الفندق أيمن غريب ومدير عام فرع الهلال الأحمر بالعين سالم العامري. وقد وجه المشاركون في المؤتمر الصحي الدعوة للجميع بالمشاركة والمساهمة من أجل إنقاذ الأطفال المصابين بالسرطان حيث أشار مدير عام فندق روتانا إلى أن السباق الأول الذي أقيم في عام 2011 تمكن من جمع ما يزيد عن سبعين ألف درهم خصصت للأطفال المصابين بالسرطان لترتفع حصيلة السباق الثاني الذي أقيم العام الماضي إلى 180 ألف درهم وقال إن السباق الثالث يتطلع الجميع إلى

•• العين - الفجر:

تحت رعاية الشيخ ذياب بن طحنون آل نهيان وبالتعاون مع الهلال الأحمر الإماراتي ينظم فندق روتانا العين سباق العين روتانا الثالث من أجل الأطفال المصابين بالسرطان والذي تنطلق فعالياته في الثاني والعشرين من الشهر الحالي. أعلن عن ذلك أمس في مؤتمر صحفي عقد بفندق روتانا العين بحضور

سرطان الرئة... ضرورة المسح بالأشعة المقطعية

عشرون ثانية من المسح بالأشعة المقطعية تخفض وفيات سرطان الرئة، لكن هل هذه الطريقة مناسبة لك؟ قد يستفيد منها المدخنون الحاليون والسابقون المعرضون لخطر كبير، لكن قبل الخضوع للمسح، يجب أخذ إيجابياته وسلبياته في الاعتبار.



يشكّل سرطان الرئة سبب الوفاة الرئيس في الولايات المتحدة، ويبلغ عدد ضحاياه أكثر من 160 ألف شخص في العام الجاري، أي أكثر من الوفيات الناجمة عن سرطان القولون والبروستات وسرطان الثدي.

أظهرت تجربة سريرية أخيرة أنه، بالنسبة إلى المدخنين الحاليين أو السابقين، قد يقلل الخضوع للمسح بالأشعة المقطعية الوفيات الناتجة من سرطان الرئة القاتل.

الدكتور مايكل جاكيتشي أستاذ في قسم الجراحة في جامعة هارفرد التابعة لمستشفى بريغهام للنساء، يقول في هذا المجال: (يمكن الآن الكشف عن سرطان الرئة في وقت مبكر، ما يعزز إمكان علاجه بالجراحة)، لكن قد يترافق الكشف المبكر مع بعض المخاطر أيضاً، فهل هو مناسب لك؟

الفحص

استشر طبيبك في شأن الفحص واطلب منه أن يدللك على أفضل مستشفى في منطقتك، ثم اخضع لمسح صدرك بالأشعة. يتمثل فحص سرطان الرئة المتقدم في مسح مقطعي حلزوني، سيطلب منك حبس أنفاسك فيما يسمح للجهاز صدرك نحو 20 ثانية. يراجع طبيب الأشعة صور المسح بحثاً عن مؤشرات قد تدل على سرطان الرئة في وقت مبكر. في حال كانت النتائج مثيرة للقلق سيطلب الطبيب خزعة، لكن إذا كانت نتيجة المسح غير واضحة، فستحتاج إلى تكرار المسح للمتابعة. يتوقف تاريخ معاودة المسح على حجم المؤشر وشكله ومظهره في المسح المقطعي الأول.

كشف المسح بالأشعة المقطعية لمصدر مدخن في السبعين من العمر عقيدات مشبوهة في إحدى الرئتين، وتبين الخزعة العقيدات نفسها بتفصيل أكبر. وقد أظهر مسح المتابعة الذي أجري بعد عام أن العقيدات نمت إلى حد كبير، وأكّدت الخزعة وجود سرطان الرئة المبكر.

تخفيض نسبة الوفيات

في عام 2011، أجريت دراسة، هي الأكبر حتى الآن، شملت أكثر من 53 ألف مدخن حالي وسابق يواجهون خطر الإصابة بسرطان الرئة، خضعوا لجرعة منخفضة من الأشعة المقطعية للمصدر ثلاث مرات على الأقل على مدى ثلاث سنوات، وتبين أنهم يواجهون مخاطر عالية في حال:

- دخنوا علبة سجائر يومياً لمدة 30 عاماً، أو
- علبتين في اليوم لمدة 15 عاماً.
- إذا أقلعوا عن التدخين، وفعلوا ذلك في السنوات الـ15 السابقة.

بعد خمس إلى ست سنوات من المتابعة، لاحظت الدراسة أنه تم تجنب وفاة 33 حالة من سرطان الرئة لكل 10 آلاف شخص خضعوا للفحص (بين 55 و74 من العمر). مع أن هذا المكسب صغير إلا أنه قد يترجم بانخفاض آلاف الوفيات كل عام.

مبادئ توجيهية

في يوليو 2012، أصدرت الجمعية الأمريكية لجراحة الصدر توصيات استناداً إلى الدراسة الواسعة النطاق التي أجريت من بينها:

- على الأشخاص بين 55 و79 عاماً الذين دخنوا 30 سنة/ علبة إجراء مسح بالأشعة المقطعية سنوياً.

- على الناجين من سرطان الرئة الخضوع للمسح السنوي بالأشعة المقطعية حتى سن 79 عاماً.
- على الأشخاص الذين دخنوا 20 سنة/ علبة



وظهر أنهم معرضون لخطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 5 في المئة أو أعلى في السنوات الخمس المقبلة، أن يخضعوا لمسح بالأشعة المقطعية منذ سن الخمسين عاماً.

- يجب أن يجري فريق من الاختصاصيين الفحص.

مخاطر محتملة

يترافق الفحص مع جوانب سلبية محتملة أيضاً. - التكلفة: تكاليف الفحص مرتفعة، طبعاً تختلف من بلد إلى آخر.

- إنذارات كاذبة: في المتوسط، يحدد الفحص بالمسح المقطعي مؤشرات مشبوهة بنسبة 20 في المئة، ويتبين بناء على دراسة أخرى أن حوالي 90 في المئة منها غير ضارة وتعرف بـ (إيجابيات كاذبة)، وهي عبارة عن عقد صغيرة من نسيج خلفته إصابات ماضية. تقول الدكتورة جو أن شيبيرد،

مديرة التصوير الصدري في مستشفى ماساشوستس العام: (المشكلة أن هذه العقيدات الصغيرة كلها مشابهة).

- التأثير العاطفي: يتطلب تشخيص عقيدة بأنها غير ضارة تكرار المسح بالأشعة لمعرفة ما إذا تغير شكلها أو حجمها، ما قد يؤدي إلى خوف وقلق. تقول الدكتورة شيبيرد: (يصاب بعض المرضى بالقلق لعدم وضوح ما يعاونه، ويمكن لأخريين تقبل أن 90 في المئة من هذه النتائج حميدة وأن عليهم الانتظار).

- إجراءات باضعة/ واخزة: قد يكون من الضروري أحياناً إجراء خزعة بواسطة الإبرة أو إجراء باضع/ وخز آخر للتأكد من العقدة المشبوهة التي ظهرت في المسح. المضاعفات الخطيرة ممكنة خلال هذه الإجراءات، لكنها غير شائعة نسبياً. في الدراسة التي أجريت، ظهرت مضاعفات لدى مريض أو اثنين لكل عشرة آلاف شخص.

- التعرض للإشعاع: استخدام أحدث الماسحات

هل يجب الخضوع للفحص؟

ما من مبادئ توجيهية مقبولة عالمياً لغاية الآن تحدد الأشخاص الذين يجب أن يجروا مسحاً بالأشعة المقطعية لفحص سرطان الرئة المخفي. لكن تشير نتائج الدراسة إلى أن الفحص قد يساعد المدخنين الحاليين أو السابقين الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و74 عاماً مع ما مجموعه 30 سنة/علبة من التدخين وأقلعوا عن التدخين في السنوات الـ15 الماضية.

في الدراسة أيضاً، خضع المشاركون لثلاث جولات من الفحص السنوي وتمت متابعتهم من خمس إلى ست سنوات. لا تعرف على وجه اليقين ما إذا كان الفحص المستمر يقلل من وفيات سرطان الرئة، أو أن الفائدة تستمر في التفاوت على المخاطر مع مرور الوقت. أخيراً، من المهم أن نلاحظ أن المشاركين في الدراسة تم فحصهم في مراكز طبية أكاديمية على يد فرق من المتخصصين، ذلك باستخدام تكنولوجيا المسح المقطعي المتقدمة.

في هذه الأثناء، إذا كنت ما زلت تدخن، أفضل حماية لك في مواجهة الإصابة بسرطان الرئة هي الإقلاع عن التدخين، فينخفض خطر الوفاة المبكرة على الفور، وينخفض خطر سرطان الرئة مع مرور الوقت. في المقابل، قد يترافق الاستمرار في التدخين مع مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين التي قد تتجاوز أي فائدة تتوافر لك بعد الكشف عن سرطان الرئة.

للمدخنين السابقين، تحدثوا إلى الطبيب وقررنا، بمساعدته، إذا كنتم على استعداد لقبول الشكوك والمخاطر المحتملة من الكشف عن سرطان الرئة.

منوعات الغذاء



استبدل دواء الاكتئاب

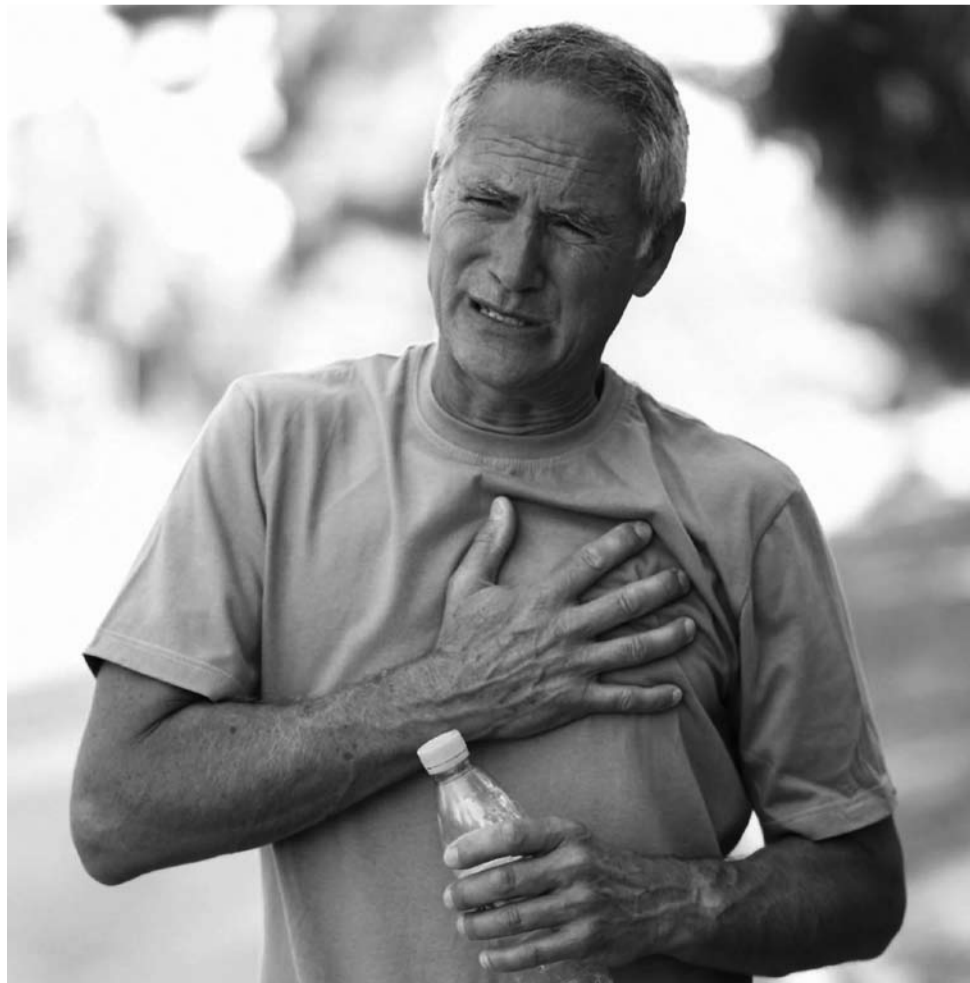
عندما لا يفيد أول دواء تتناوله لعلاج الاكتئاب، هل يجب على طبيبك أن يرفع الجرعة أو أن يصف لك دواء مختلفاً؟ وجدت دراسة في مجلة علم الأدوية النفسية السريرية أن استبدال الدواء في وقت مبكر نسبياً لا يفاقم الأعراض، وربما يؤدي إلى نتائج أفضل قليلاً على المدى الطويل.

شارك في الدراسة 840 شخصاً يتعالجون من الاكتئاب. بدأوا بتناول أحد الأدوية المضاد للاكتئاب، فلم يعط لدى 70 في المئة من المشاركين نتيجة، حتى بعد مرور عدة أشهر.

تم اختيار (غير المتجاوبين) عشوائياً لمواصلة تناول الدواء في جرعة مساوية أو أعلى أو لاستبدال نوع مختلف من مضادات للاكتئاب به. عندما لم يشعر المشاركون بأي تحسن في غضون شهرين، انتقل الباحثون أيضاً إلى دواء آخر.

خلال أربعة أشهر من الدراسة، كان المشاركون الذين استبدلوا الدواء في وقت مبكر أكثر ميلاً للتخلص من الاكتئاب تماماً.

الأسبرين والأزمة القلبية



يمكن لقرص من الأسبرين أن ينقذ حياتك إذا مضغته خلال أول أعراض ما يمكن أن يشكل نوبة قلبية. لكن بهدف الحصول على الفاعلية القصوى، يجب أن تفهم أي نوع من الأسبرين يجب تناوله، وكيف.

• لماذا؟ عادة ما تحصل النوبة القلبية نتيجة لتجلط الدم في الشريان التاجي الذي يعيق تدفق الدم. الأسبرين يمنع تشكيل الجلطة ويساعد على استعادة تدفق الدم.

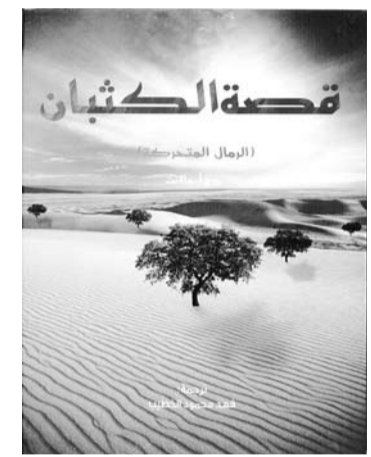
• ماذا؟ مضغ حبة من الأسبرين للبالغين (325 مليغراماً) وبلعها، يجب أن يكون كافياً. تجنب الأسبرين المغلف، فهو يتم امتصاصه ببطء. إذا كنت في العادة تتناول الأسبرين 81 ملغ (أسبرين الأطفال) كجزء من العلاج بالأسبرين يومياً لتجنب مشاكل القلب، لا تزال تحتاج إلى تناول حبة 325 ملغ أثناء النوبة القلبية.

• كيف؟ إذا تعدى عمرك الـ50 عاماً، وبالتأكيد تعاني أمراض القلب أو عوامل خطر مرض القلب وتحمل دائماً أقراص الأسبرين في جيبك أو محفظتك. مضغ حبة من الأسبرين غير المغلف وبلعها بسرعة سيسرع إيصال الدواء من خلال مجرى الدم. إذا كنت على خطأ، ولست تتعرض لنوبة قلبية، لن تضر بك حبة واحدة. أما إذا كنت أصلاً تتناول جرعة منخفضة من الأسبرين يومياً، فيجب أن تتخضع حبة من الأسبرين في بواخر الأزمة القلبية الممكنة الأولى.

• متى؟ امضغ الأسبرين سرعان ما تدرك أنك تصاب بنوبة قلبية واتصل برقم الإسعاف. لا تحاول أبداً أن تقود سيارتك بنفسك إلى المستشفى إذا كنت تعتقد أنك مصاب بنوبة قلبية. إذا كان ذلك ممكناً، احتفظ بقائمة للأطباء في حالات الطوارئ تفصل فيها جميع الأدوية التي تتناولها وغيرها من معلومات صحية.



قصة الكشبان.. الرمال المتحركة يصدرها مشروع كلمة



أصدر مشروع كلمة لترجمة في هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة كتاباً جديداً بعنوان قصة الكشبان.. الرمال المتحركة للمؤلف روي أ. جالانت ونقله إلى العربية المترجم فهد الخطيب. يتحدث الكتاب عن ماهية الكشبان الرملية التي تغطي أماكن عديدة على اليابسة ويستهل الكاتب حديثه عن أصل الرمال التي تشكل الكشبان ومصدرها ويشرح بأسلوب أدبي أقرب إلى رواية القصة مما هو

إلى النصوص العلمية تفاصيل رحلة الرمال من الصخور الجبلية إلى قاع المحيطات . ويسرد الكتاب أنواع الكشبان المختلفة من كشبان طويلة ومستعرضة موضحاً كيف تشكل الرياح باتجاهاتها المختلفة أشكالاً متنوعة من الكشبان الرملية.. كما يوضح الكتاب الفروق وأوجه الشبه بين أنواع الكشبان المختلفة وكيف أن هذه الكشبان تعج بمظاهر الحياة المتعددة من نباتات وحيوانات . ويتحدث كذلك عن ظاهرة زحف الكشبان وكيف أن هذه الحركة المستمرة هي واحدة من أسباب ظاهرة التصحر والتي يساهم فيها البشر أيضاً . ويتطرق إلى التفاعل بين الكائنات الحية والبيئة المحيطة بها وكيف يؤثر الإنسان على الطبيعة سلباً في كثير من الأحيان . ويذكر الكتاب بالمعلومات الشائقة عن الحيوانات والنباتات التي تعيش في الكشبان والتي طورت العديد من المزايا لتتكيف مع البيئة المحيطة . ومعروف أن الصحاري تشكل أحد أهم العوامل التي تؤثر في أنماط حياة العرب وليس بالضرورة أن تقتصّر تأثيرها على قاطنيتها بشكل مباشر بل يمتد ليطول سكان المدن والمناطق الزراعية والساحلية على حد سواء فبالرغم من أن الكشبان الرملية التي ترسم معالم وتفاصيل الصحاري وتحدد أطراف السواحل توجي بالسكون إلا أنها مليئة ومعممة بالحياة . يذكر أن مؤلف الكتاب روي أ. جالانت ولد في العقد الثالث من القرن الماضي.. وعمل محرراً ونشر العديد من المجلات العلمية كما ألف أكثر من ثمانين كتاباً للأطفال تناقش موضوعات عدة منها علم الفلك وعلوم الأرض الجيولوجيا ونظرية التطور.. كما عمل في المتحف الأمريكي للتاريخ الطبيعي وكان عضواً في مجلس إدارة هيئة هيدن في نيويورك ويعمل حالياً في هيئة مشابهة مديراً لمركز ساوثورت في جامعة مين الجنوبية وهو أستاذ مساعد في الجامعة وعضو في الجمعية الملكية لعلوم الفضاء في بريطانيا . أما مترجم الكتاب فهد محمود الخطيب ولد في أكتوبر عام 1980.. تخرج من كلية الهندسة بجامعة ليدز عام 2001 وأكمل دبلوم الدراسات العليا في علوم الحاسوب والشبكات بجامعة برادفورد ويقيم حالياً في بريطانيا .

جمعية الصحفيين تستضيف الملتقى الاعلامي

الكويتي الإماراتي يومي ١٧ و١٨ فبراير العالي

تحت رعاية سمو الشيخ مكتوم بن محمد بن راشد آل مكتوم نائب حاكم دبي رئيس مجلس إدارة مؤسسة دبي للإعلام تستضيف جمعية الصحفيين بالدولة أعمال الملتقى الاعلامي الكويتي الإماراتي الذي تنظمه بالتعاون جمعية الصحفيين الكويتية و نادي دبي للصحافة يومي 17 و 18 فبراير الجاري بفندق ذي اتش دبي وذلك بمناسبة العيد الوطني الثاني والخمسين وعيد التحرير الثاني والعشرين لدولة الكويت الشقيقة. وأكد محمد يوسف رئيس مجلس إدارة جمعية الصحفيين بالدولة أن وجود هذه النخبة من القيادات الصحفية والإعلامية وأصحاب الرأي من وطننا الثاني الكويت يمنحنا فرصة لتبادل الأفكار ومناقشة القضايا الأكثر شمولاً واتساعاً بين الصحفيين من أبناء مجلس التعاون الخليجي. وقال أن إستضافة هذا الملتقى تأتي في إطار التعاون والتكامل بين جمعيات الصحفيين في دول مجلس التعاون وثمرة لإجتماعي رؤساء الجمعيات اللذين عقدا في أبوظبي والبحرين خلال الصيف الماضي. من جانبها قالت منى بوسمرة أمينة سر جمعية الصحفيين أن الملتقى يتضمن معرضاً يحكي تاريخ العلاقة بين البلدين الشقيقين إضافة الى ثلاث جلسات حوارية الأولى هي ندوة إعلامية عن الممارسة الصحفية بين المهنية والمسؤولية الوطنية ويديرها محمد الحمادي رئيس تحرير مجلة ناشيونال جيوغرافيك العربية.. ويتحدث فيها وليد النصف رئيس تحرير جريدة القبس وفضل القناعي أمين سر جمعية الصحفيين الكويتية رئيس الاتحاد الآسيوي للصحافة الرياضية وأحمد المنصوري الكاتب الصحفي بجريدة الإتحاد. والجلسة الثانية هي ندوة سياسية بعنوان الآثار السلبية للممارسات الحزبية وأثرها على دول الخليج ويديرها محمد خلفان الصوالم الكاتب الصحفي.. ويتحدث فيها مشعل النامي الكاتب الصحفي الكويتي ونواف الفزيع عضو مجلس الأمة الكويتي والدكتور عبد العوضي الكاتب الصحفي بجريدة الإتحاد . والجلسة الثالثة هي ندوة إقتصادية بعنوان أشكال التعاون بين دول الخليج لتحقيق تنمية إقتصادية شاملة ويديرها رائد برقواوي رئيس تحرير جريدة الخليج ويتحدث فيها عامر التميمي باحث إقتصادي كويتي والدكتور محمد العسومي. وأضافت بوسمرة أن الملتقى يتضمن أمسية شعرية لشعراء من البلدين الشقيقين منهم خالد الحسن وعطاء الفرخان من الكويت وحسين بن سوده وعوض بن جاسوم من الإمارات ويدير الأمسية الاعلامي الكويتي بداح السيهلي... كما يتضمن البرنامج عرض أوبريت بعنوان إهداء من قلوب كويتية للأشقاء بالإمارات . وقال منصور العجمي منسق أعمال الملتقى أن هذا الملتقى يأتي في دورته الخامسة حيث سبق وأن عقده جمعية الصحفيين الكويتية بالأردن والسعودية وسوريا... ويشترك فيه أكثر من 60 إعلامياً من الإمارات والكويت والعديد من المؤسسات الإعلامية والجهات الحكومية الكويتية. وأضاف ان الملتقى يأتي في إطار التنسيق والتعاون والتشاور بين الأشقاء من خلال منظومتنا الخليجية خاصة في ظل التحولات التي يشهدها العالم العربي مؤكداً ضرورة عقد مثل هذه الملتقيات الإعلامية للخروج برؤى مشتركة من شأنها أن تعزز منظومة العمل الخليجي والخروج بتوصيات تصب بمصلحة بلداننا وشعوبنا.

بمشاركة عربية ودولية

انطلاق ملتقى الفجيرة للربابة في ١٨ فبراير الجاري

من العراق وحماد السليمانيين من البحرين وراشد المشيخي من سلطنة عمان وداوود عبداللايف من أذربيجان. من جانبه أكد الشاعر سامي الباسلي مشرف ملتقى الفجيرة للربابة أهمية هذه الدورة التي تشهد لأول مرة مشاركة باحثين وعازفين من أذربيجان والبحرين وفلسطين إضافة إلى مشاركة فرقتين في عرض الافتتاح وتواجد ثلاثة أنواع من الربابات وهي المصرية والعراقية والبدوية. وأشار الباسلي إلى مشاركة الشاعر السعودي راشد بن جثين بدراسة متميزة عن آلة الربابة عند عرب الجزيرة وحضورها في الموروث والتي ستكون من أبرز البحوث المقدمة في الملتقى. يذكر أن ملتقى الفجيرة للربابة سيشهد حضوراً إعلامياً مكثفاً لتغطية فعالياته إضافة إلى الحضور الجماهيري المميز الذي سيباع العازفين مباشرة لأول مرة من داخل قلعة الفجيرة ذات البعد التاريخي.

والشجن) والباحث فهد حماد من الأردن في بحث بعنوان (الربابة العربية.. من بلاط السلاطين إلى بيوت البسطاء) . وتتناول الجلسة الثانية مجموعة من الأبحاث يقدمها أنور أبو دراغ من العراق بعنوان (الجوزة العراقية والمقامات) والباحث بلقاسم عبد اللطيف من تونس... وتشهد قلعة الفجيرة في الفترة المسائية معزوفات متنوعة يقدمها مجموعة من الفنانين هم / سعد العطوي من السعودية وفرج متروك من فلسطين وشاكر اسماعيل من مصر- إضافة الى عرض لفرقة حوران للربابة من الأردن بقيادة الفنان بيان فارس. ويشهد يوم 20 فبراير في الفترة الصباحية عرضاً لدراسة توثيقية يقدمها الشاعر راشد بن جثين من المملكة العربية السعودية بعنوان (أنثروبولوجيا ربابة عرب الجزيرة) . وفي الفترة المسائية اختتام الملتقى بمعزوفات متنوعة يقدمها الفنانون أنور أبو دراغ

الأكاديمية. وأكد ان المتابعة المستمرة من الشيخ راشد بن حمد الشرقي رئيس هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام وتعليماته كان لها الدور الأكبر في مواصلة التميز دورة بعد أخرى. وتتضمن فعاليات الافتتاح في قلعة الفجيرة عرضاً لفرقة تحت الإمارات بعنوان " رحلة ربابة" بقيادة الفنان الإماراتي علي عبيد الحفيتي والقاء قصيدة بعنوان (عيون القوافي) بمشاركة آلة الربابة يعزف عليها الفنان جبر اسماعيل إضافة الى وصلة لعازف آلة الجوزة الفنان العراقي أنور أبو دراغ. ويتضمن اليوم الثاني جلستي عمل تشارك في الجلسة الأولى الدكتورة الا بايروموا مديرة المتحف الموسيقي والثقافي الحكومي لجمهورية أذربيجان في بحث بعنوان "إحياء آلة الربابة في أذربيجان" والإعلامي حسام عبد الهادي من مصر رئيس المنظمة العربية للتراث الشعبي يبحث بعنوان (الربابة بين البهجة

تحت رعاية سمو الشيخ محمد بن حمد بن محمد الشرقي ولي عهد الفجيرة ينطلق في 18 فبراير الجاري (ملتقى الفجيرة للربابة) في دورته الثالثة الذي تنظمه هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام بمشاركة باحثين وعازفين من 10 دول عربية وأجنبية. وقال سعادة محمد سعيد الضحاني نائب رئيس هيئة الفجيرة للثقافة والإعلام إن الدورة الجديدة من ملتقى الفجيرة للربابة تؤكد على تواصل مسيرة العمل الثقافي في الإمارة بتوجيهات صاحب السمو الشيخ حمد بن محمد الشرقي عضو المجلس الأعلى حاكم الفجيرة وعلى استمرار الإبداع والتجديد برعاية سمو ولي عهد الفجيرة. وأضاف ان ملتقى الفجيرة للربابة أصبح علامة فارقة في مسيرة الملتقيات الفنية المتخصصة بهذه الآلة على المستويين العربي والدولي وبعد اليوم مرجعا مهما للباحثين والهتمين والجهات الفنية

يعرّف العمل الفني عن نفسه بنفسه

التشكيلية إيما حركة؛ لا أرسم لتغيير المجتمع أو لإيصال رسالة

عرضت الفنانة اللبنانية الشابة إيما حركة لوحات بعنوان (خرمشة) في غاليري (رجاء سرتان)، في كفرحباب في شمال لبنان. وتضمن المعرض ١٣ لوحة وأربعة أعمال بتقنيات مختلفة (رسم على خشب مع إضاءة نيون)، وفيه محاولة جديدة للتكلم من خلال

الرسم والألوان واللحظة. معها هذا الحوار:

التي يريد أن يُرى فيها، كما أنها أيضاً الطريقة التي يميز فيها نفسه كي لا يتلغم التاريخ النهم ويضمه إلى الغير.

• لديك لوحة فيها أنوثة مع شراسة، وتتضمن امرأة تحمل سكيناً دفاعاً عن النفس، هل هي نتاج موقف حصل معلن أم هي للدفاع عن المرأة؟

- الشراسة موجودة في غالبية لوحات المعرض، أحياناً في طريقة المعالجة اللونية وأحياناً أخرى من خلال قسوة الملامح، وإنني عندما أرسم حتى ولو كان بورتريهاً ذاتياً فإنني أعرف من حياتي باستمرار، لكنني بالتأكيد أنهب من الحياة التي تدور حوتي لأشكل عالماً غير موجود. فالحياة وفعل الرسم متلازمان حتماً. وكما ذكرت سابقاً، فإن تفاصيل الحياة اليومية تجد طريقها دائماً إلى لوحاتي وتطبعها بقوة.



• ما هي الرسالة التي تودين إيصالها من خلال لوحاتك؟

- لم أرسم يوماً لتغيير المجتمع أو لإيصال رسالة. هذا لا يعني أنني إنسانة منعزلة عن مجتمعي وفي حالة حياء عما يجري من حولي، لكنني لطالما رسمت لأنني أعرف أن فعل الرسم يغريني وهذا أقصى ما يمكن أن أطمح إليه. وهذه القصوة الموجودة في أعمالتي لا فضل لرسالة أو قضية فيها بقدر ما هي انعكاس لكم من العنف الهائل الذي نشهده يومياً على الشاشات وفي منازلنا وشوارعنا ومدننا وقرانا.

• كيف تعرفين لوحاتك؟

- يعرّف العمل الفني عن نفسه بنفسه في اعتقادي، وأي محاولة لتشرحه تبقى قاصرة. لكن من خلال هذه الأعمال فإنني أحاول تحقيق التأثير البصري من خلال استكشاف مواد وتقنيات متنوعة، ذلك كله نابع من اهتمامي بالتجربة الإنسانية. عموماً، التجربة الإبداعية خلال بناء العمل الفني تغنيني أكثر من النتيجة في حد ذاتها. نشوة البدء باللامؤكد بالجهول، التجريب خلال المراحل، استكشاف الاحتمالات والمماريات المختلفة، الاستعانة بالحدس لاتخاذ قرارات في شأن معضلات بصرية كاللون والملمس... لا تكون لحوالها واضحة دائماً. هذه العملية هي في حالة تحول دائمة من عمل إلى آخر، حتى خلال العمل الفني الواحد.

• ما سر لجوء الجيل الجديد من الفنانين والفنانات إلى رسم الذات أكثر من القضايا الأخرى؟

- لطالما كان البورتريه الذاتي موجوداً في الفن منذ عصر النهضة وحتى يومنا هذا. حتى في الأعمال الدينية أو الميثولوجية غالباً ما كان فنان عصر النهضة موجوداً بين الشخصيات التي يرسمها في خلفية اللوحة. ولكن معك حق بالنسبة إلى التحلي عن المواضيع الأخرى. أعتقد أن شمة أكثر من سبب وكلها ممكنة. ربما اكتشفنا عيب محاولة الانسحاب كلياً مما نرسم فقمنا بالخطوة التالية الممكنة وهي تسليم ذاتنا بشكل كامل للوحة. ربما لأننا نريد أن نعود أطفالاً ملاحظين. ربما لأننا نخاف الموت ولأننا نحب الحياة. ربما هي ذات الحاجة الانسانية البدائية التي جعلت أسلافنا يطعمون بصمات أيديهم على جدران الكهوف. ربما الفنان يرسم نفسه بالطريقة

يسمح لي بالتماهي مع غيري من النساء، أو ببساطة لأنني خلال فترة الدراسة كنت (الموديل) الأولى للوحاتي.

أما لماذا البورتريه فلأنني من خلال الوجه أستطيع اختزال الحالة الإنسانية وتعزيز العلاقة التلصصية الحميمة بين المشاهد واللوحة. سواء كانت الوجود تحلق في التلقين أو مغمضة كما في النوم، فإن هذه الكائنات تصبح مشاعماً ويمسي مباحاً لنا القيام بتكهنات لانهاية عما يدور في رأسها.



منوعات

الفكر

27

هالة صدقي: الفنان يتفوق على المذيع في تقديم البرامج

أعربت الفنانة المصرية هالة صدقي عن سعادتها بتجربة التقديم التلفزيوني من خلال برنامج (نواعم وبس) الذي يتم عرضه حالياً على قناة (mbc مصر). وقالت صدقي، في تصريحات لها: (عرض عليّ تقديم أكثر من برنامج في أكثر من محطة فضائية خلال الأعوام الماضية، ولكنني كنت أخشى التجربة بسبب ضعف الإعداد لهذه البرامج، ولكن هذه المرة وافقت لأن اسم (mbc) كبير في العالم العربي وهم يتميزون بالاحتراف الإعلامي العالي الجودة، وأظن أنني أقدم نوعاً آخر من البرامج، خصوصاً مع اتجاه معظم القنوات للسياسة والأخبار متجاهلين المشكلة الحقيقية التي يعاني منها الناس في مصر).



وأضافت: (معي مديعتان ودكتورة، ومن المؤكد أن لكل منهن رؤية وأفكاراً سيستفيد منها المشاهد، وأعتقد أن وجود أكثر من مقدم للبرنامج سيكون من مصلحة المشاهدين لتعدد الخبرات). وتابع: (هناك أهداف عديدة أريد تحقيقها من خلال البرنامج وسنحرص على الالتزام بالمهنية والموضوعية في إدارة الحوار مع ضيوفنا وسنلتزم أيضاً بالحيادية وهذه الأمور من الطبيعي أن تحقق النجاح). معتبرة أنه بالرغم من سيطرة الطابع الاجتماعي على البرنامج، إلا أنها من الممكن أن تناقش الموضوعات الأخرى، وستشرك المشاهدين في الموضوعات التي يمكن أن تطرحها على الشاشة لأن المشاهد لا بد أن يشارك في إعداد البرامج التلفزيونية التي تنتج أصلاً من أجله.

وعن تجارب زملائها الفنانين في تقديم البرامج، رأت أن (معظم الفنانين الذين قدموا برامج كانوا يركزون على استضافة نجوم الفن، ولم يستغلوا التجربة بشكل صحيح في توصيل رسالتهم لأكبر قطاع من المجتمع، كما أن تلك البرامج كانت تركز على مذيع واحد، بينما برنامجي يضم 4 مذييعات، وكل واحدة منا من الممكن أن تخاطب شريحة معينة، وهذا سيحقق رواجاً أكبر كما أن البرنامج يتميز بروح الجماعة، وهي تحب العمل الجماعي).

وشددت صدقي على أن (الفنان يتميز بأن له جماهيرية كبيرة ويستطيع توصيل رسالة البرنامج أسرع من المذيع الذي قد يفشل في ذلك، خصوصاً إذا كان غير مؤهل للعمل بالمهنة كما نرى أن البعض الذي يفتقد للكاريزما والحضور على الشاشة يفتقد لميزة التواصل بينه وبين مشاهديه). وحول تعارض اسم برنامجها مع برنامج (كلام نواعم)، الذي يقدم على شاشة قناة mbc أيضاً، قالت: (أراد مسؤولو القناة أن يستغلوا نجاح برنامج (كلام نواعم) وأن يكون الاسم



مأخوذ عن رواية تحمل الاسم نفسه للاديب المصري بهاء طاهر وسيناريو وحوار مصطفى إبراهيم وإخراج محمد راضي وبطولة صلاح السعدني، وتجسد من خلال أحداثه شخصية امرأة صعيدية تواجه تحديات صعبة في حياتها وتميز بصلاية شخصيتها وجرأتها الشديدة في مواجهة العديد من المواقف التي تمر بها.

السياسة الإعلامية. وأكدت أنها لم تحسم أمرها من تكرار تجربة العمل كمدعية مرة أخرى، خصوصاً أنها في الأساس ممثلة وليست مدعية، ولديها هدف تسعى للوصول إليه من خلال البرنامج، ويتمثل في طرح القضايا الاجتماعية للنقاش. وكشفت صدقي أنها تستعد حالياً لتقديم مسلسل جديد بعنوان (شرق النخيل)

مباركة مسجلة لهم، وفي النهاية مضمون البرنامج هو الذي سيفرض نفسه وليس الاسم، كما أن الحكم سيكون للجمهور). وأشارت إلى أن الإعلام التلفزيوني له أهمية كبيرة في الحياة خلال الوقت الحاضر خاصة وأنه مرتبط بكل ما يدور من حولنا من أحداث وهو لا بد أن يقدم بشكل إيجابي يخدم الناس بعيداً عن الإشارة واقتعال الأزمات فهي ضد هذه

أمام الكاميرا وخلفها... من النجم؟



واحد من هذا الفريق بصمته في العمل). تضيف: (حين أقدم عملاً لا أفكر في الأصداء التي سيحدها أو بالشهرة التي قد أزيدها على رسيدي من خلاله، فأنا بطبعي لا ألهث وراء النجومية بقدر ما أحب مهنتي وأعمل على تحقيق ذاتي من خلالها. أبتذل كل ما لدي ليكون الفنان الذي أتعامل معه مرتاحاً على الصعيد كافة ويكون أداؤه في العمل جيداً ولا يكون على قدر الثقة التي منحني إياها). في الإطار نفسه، توضح المخرجة ميرنا خياط أن ما من عمل فني ناجح من دون مخرج متميز، ولا يستطيع المخرج تنفيذ أفكاره في حال لم يتعاون مع فنان يملك قدرات لترجمة هذه الأفكار، بالتالي الفنان نجم في مجاله والمخرج كذلك. تضيف: (أركز في عملي على مشاركة الفنان أفكاره وأجتهد في التعرف إليه والغوص في أعماقه، ليأتي الكليب صورة واقعية وصداقة عنه، لذلك أرفض إخراج كليب لمخّن لا أعرفه لأنني أهتم بشخصية الفنان وتصرفاته في حياته اليومية لا بالشكل والشعر والمكياج). تحرص خياط على تقديم الفنان بأجمل

دون غيره. تعتبر المخرجة رندا العلم أن المخرج والفنان هما نجمان لأن أي عمل لا يمكن أن يتميز إلا في حال اكتملت عناصره، وتقول: (في حال أردنا استخدام كلمة نجومية فإن فريق العمل بأكمله الذي يشارك في كليب مثلًا أو في برنامج تلفزيوني إضافة إلى الفني والمقدم والمخرج هم نجوم لأن لكل

صورة وإظهار ما يملك في شخصيته من سحر خاص به، توضع في هذا الشأن: (ليس الجمال هنا ما كياجاً ومظهرًا خارجياً كما يظن البعض، هذا مفهوم غلط. يكون الفنان جميلاً عندما يظهر إحساساً جميلاً أمام الكاميرا). عن تجربتها في عالم الإخراج تقول: (عندما خضت هذه الغامرة جعلت من تجربتي وموهبتي جناحين أحلق بهما في فضاء أفكارى لا يتكار عمل مميز، وحققت نجاحاً دفعني إلى مزيد من العطاء. لم تسكرني الشهرة ولم أشعر بالفخرو، إيماناً مني بأن هذا الأخير يؤدي إلى الاستهتار).

المخرج أولاً

يشير المخرج فادي حداد إلى أن نجاح أي كليب يعود إلى المخرج وطريقة تقديمه الفنان بشكل مناسب، مشيراً إلى أن أي عمل متكامل لا يمكن أن يتوقف على شخص بل على فريق عمل متكامل، يعمل بإشراف المخرج ويتم التنسيق بين أفراداه لاختيار المناسب. يقول في حديث له: (حين يتحقق النجاح يكون مشتركاً للجميع



قيمة ونجومية يرتكز عمل المخرج كميل طانينوس على تحويل المقدم إلى نجم أو زيادة نجوميته وإعطائه قيمة على الهواء، باعتبار أن إخراج البرنامج لا يتوقف على التقنيات فحسب، بل على فريق عمل متكامل في الإعداد وتوزيع الكاميرات وتنسيق الإضاءة والصوت. يشير إلى أنه عمل مع مقدمين كثر في برامج مختلفة، (إلا أنني انسجمت في العمل مع جمانة بو عيد، وفاء الكيلاني، وسام بريدي على صعيد البرامج الحوارية، وكان لي شرف العمل مع طوني خليفة الذي اعتبرته إعلامياً سريع البديهة وذكياً).



الفكر

الرضاعة الطبيعية .. منافع للأم ومولودها



كانت عليه قبل الحمل. وبيّنت دراسة شملت 14 ألف أم جديدة أن اللواتي أرضعن لمدة لا تقل عن 6 أشهر كان معدل وزنه أقل من البقيات. وبين النساء اللواتي أصبن بسكري الحمل تبين انخفاض بنسبة بين 4 إلى 12% في خطر الإصابة لاحقاً بالنوع الثاني من السكري لكل سنة رضاعة. وظهر أن النساء اللواتي أرضعن لمدة لا تقل عن 12 شهراً في حياتهم يتراجع لديهن خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الرثياني بنسبة 20%. واللواتي أرضعن لمدة لا تقل عن 24 شهراً يتراجع لديهن الخطر إلى النصف. وبيّنت دراسة أخرى شملت 139 ألف امرأة، نظرت في كيفية انتفاع قلوبهن لدى إرضاع مواليدهن طبيعياً، انخفاضاً بنسبة 11% بخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ونسبة 19% في خطر ارتفاع معدلات الدهون في الدم، و10% في خطر الإصابة بأمراض القلب. ويتراجع خطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض بنسبة 28% لدى النساء اللواتي يرضعن لأكثر من سنة .

من المعروف أن الرضاعة الطبيعية لا تعود بالمنفعة فقط على المولود بل على الوالدة أيضاً، لكن دراسة جديدة أظهرت وجود منافع طويلة الأمد لها إضافة إلى القصيرة منها. ونقل موقع (لايف ساينس) الأميركي عن الباحثين بالأكاديمية الأميركية لطب الأطفال تأكيدهم على أهمية الرضاعة الطبيعية بالنسبة للأم، وقال العلماء إن المنافع الصحية القصيرة وكذلك طويلة الأمد تتراكم لدى الأمهات المرضعات. وتبدأ المنافع بعيد الولادة، حيث أن الأمهات المرضعات يخسرن دماً أقل ما بعد الولادة وتتخلص أزحامهن لتعود إلى حجمها الطبيعي بشكل أسرع. كما تنتفع صحة الأم العقلية من الرضاعة أيضاً، إذ أن دراسة أسترالية كانت أظهرت أن اكتئاب ما بعد الولادة يزداد لدى الأمهات غير المرضعات واللواتي يلدن قبل الأوان. وإضافة لمنافع الرضاعة القصيرة الأمد، للرضاعة منافع طويلة الأمد، فقد أظهر البحث تأثيرات لها على قدرات الأم لاستعادة وزنها التي

فيتامين (د) يقلل مفص الحوض

وجدت دراسة جديدة، أن النساء اللواتي يعانين عادة من آلام الحوض الحادة تنخفض لديهن هذه الأوجاع بشكل ملحوظ، لدى تناول جرعة عالية من الفيتامين (د) قبل فترة الحوض المتوقعة بـ5 أيام. ووجد الباحثون في جامعة مسينا الإيطالية، ومن خلال دراستهم التي شملت 20 امرأة تتناولن جرعة تتألف من ميلغراماً واحداً من الفيتامين (د) قبل موعد الحوض بـ5 أيام، أن 15 منهن سجلت نسبة تقل بنقطين تقريباً بالنسبة لآلم الحوض على مدى 4 دورات شهرية. وظهر أن كل النساء في المجموعة التي تناولت الفيتامين المذكور لم تستخدم مسكنات الآلام خلال الحوض، في حين أن 8 من المجموعة التي لم تأخذ تناولت هذه المسكنات على الأقل مرة واحدة. وأشار العلماء في الدراسة، إلى أن لا وجود لأية اختلافات بين المجموعات العمرية أو مؤشر كتلة الجسم بالنسبة للاستفادة من منافع الفيتامين (د) المتعلقة بتخفيف تشنجات الحوض.

أخطر أنواع البكتيريا التي تؤدي إلى الوفاة

كشفت دراسة المانية النعاب عن بكتيريا تسمى يرسينيا تعد من أخطر أنواع البكتيريا المعوية، حيث تسبب في الإصابة بنوعيات خطيرة من عدوى الجهاز الهضمي، التي يُمكن أن تؤدي إلى الوفاة إذا لم يتم علاجها. أوضح الطبيب الألماني كارستن نوكلر من المعهد الاتحادي لتقييم المخاطر قائلا : تنتقل العدوى ببكتيريا يرسينيا لدى أغلب الأشخاص عن طريق الأطعمة الملوثة، لاسيما اللحوم النيئة أو التي لم تنضج بشكل كاف. كما يُمكن أن تنتقل الإصابة بها عن طريق المياه الملوثة أو منتجات الألبان أو الخضروات أو السلطة الملوثة . وأوضح الطبيب الألماني أنه يُمكن التحقق من الإصابة ببدء اليرسينيات خلال المرحلة الأولى من المرض عن طريق تحليل عينة براز، أو عن طريق التحقق من وجود أجسام مضادة في عينة الدم في مرحلة لاحقة من المرض. وأضاف نوكلر أن أعراض الإصابة بهذا المرض تقتصر عادة على متاعب المعدة والأمعاء، علماً بأن هذه المتاعب تختفي بعد بضعة أيام. ولكن في حالات نادرة للغاية يسبب هذا المرض في حدوث آلام مزمنة أو يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض في أعضاء أخرى من الجسم. ويلتقط البروفيسور يورغن هيسيمان من قسم علم الجراثيم بمعهد (ماس فون بيتينكوفر) التابع لجامعة ميونخ الألمانية طرف الحديث ويقول إنه عادة ما يصاب الإنسان بالمرض المعروف باسم داء اليرسينيات بعد ثلاثة إلى سبعة أيام من انتقال البكتيريا إليه. وأضاف هيسيمان أن الإصابة ببدء اليرسينيات عادة ما تتسبب في التهاب الجدار المعوي والغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الدقيقة والغليظة، كما يُمكن أن تؤدي إلى تورم العقد الليمفاوية الموجودة في الأمعاء الدقيقة والتهابها، موضحاً : تظهر أعراض الإصابة في صورة نوبات شديدة من الإسهال والقيء والغثيان وكذلك تقلصات في البطن وارتفاع درجة حرارة الجسم .



فتاة تؤدي عرضاً مع دمية على هيئة رأس أسد في حديقة ضمن الاحتفالات بقدوم السنة القمرية الجديدة التي تسمى عام الأفعى. (ا ف ب)

قرأت لك

الباندا



يتراوح طوله بين 2 إلى 3 أقدام وقد يصل إلى 6 أقدام، والذكور أكبر حجماً من الإناث وتزن ما يقرب من 110 كيلوجرامات، بينما تزن الإناث ما يقرب من 95 كيلوجراماً. 99% من طعامه هو البامبو، فضلاً عن الحشائش

والقوارض الصغيرة والسمك والزهور أحياناً، أما في أسر حدائق الحيوان فيزيد على البامبو قصب السكر والجزر والتفاح والبطاطس. وحيوان الباندا العملاق، Giant Panda كما اشتهر عنه دبية لها فرو سميك يحميها من البرد، ذو لون أبيض وأسود، وربما كان ذلك لمساعدته في الاختفاء من أعدائه في المنطقة الجبلية الصخرية التي يعيش فيها. ويعتبر الإنسان هو المتهم الأول والسبب الرئيسي في انقراض الباندا، فقد تخلص من مساحات شاسعة من الغابات خلال القرن الماضي، سواء لاستخدام أخشابها أو لاستغلالها كإراض زراعية، وقد أدى هذا الاضطراب البيئي في الغابات إلى مخاطر أصعب وأشد؛ حيث جلب معه الفيضانات والعواصف العاتية التي تهدد يومياً الملايين من البشر والحيوانات وعلى رأسها الباندا.. فرغم أن حيوان الباندا عاش في الأماكن المنخفضة قديماً فإنه بفعل تلك الاضطرابات وبفعل زحف الإنسان إلى بيئته اضطر إلى الفرار للغابات الجبلية الباردة عند ارتفاعات تقدر بـ5 آلاف إلى 10 آلاف قدم.

سؤال وجواب

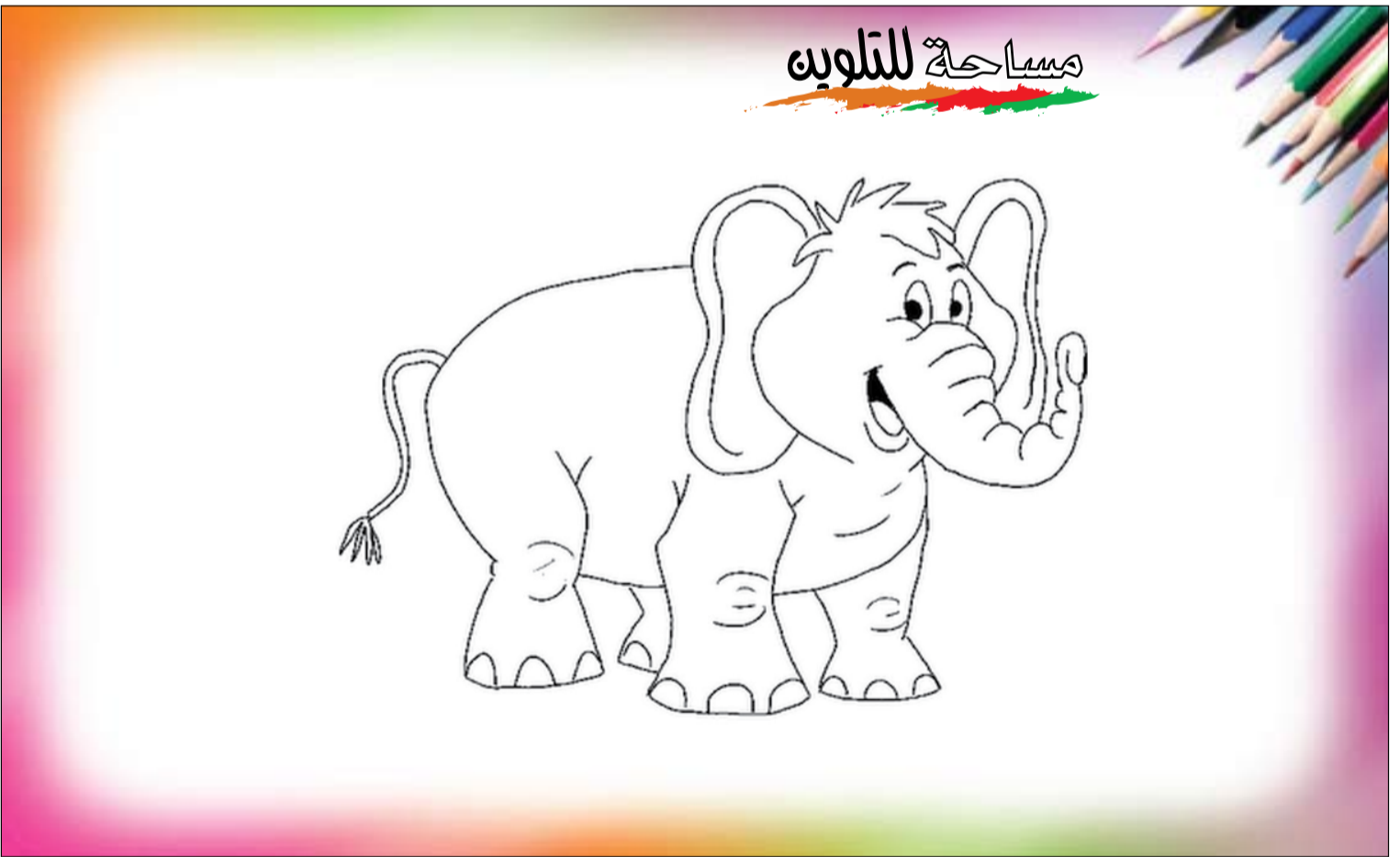
- تمتاز براحتها الاخاذه وتتناسق عجيب في الالوان وهي الزهرة الوحيدة التي تفضلها الفراشات على غيرها لان رحيقها مخبا في أعماقها ؛ وتوجد بعدة ألوان الأحمر والأبيض والأزرق والأصفر والزهري فما هي؟
القرنفل
- ما هو سبب اختلاف طعم ورائحة الشاي ؟
عمر الورقة المقطوفة
- بعض الأشخاص يعانون من الدوار الحركي لماذا لا يصاب الإنسان بالدوار من تأثير دوران الكرة الأرضية؟
لان حركة دوران الأرض منتظمة
- قد يحدث أحيانا انسداد للأذن الخارجية بما يسمى Wax فكيف يكون ؟
افرازات طبيعية للأذن

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن - الدلفين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام

قصة التاجر الصغير

في قصص الصين القديمة يحكى ان صبياً صغيراً كان يتمنى ان يصبح تاجراً كبيراً وكثيراً ما سخر اصداقاه منه لكنه لم يياس من ان يحقق فكرته يوماً ما، هنا بدأ ينظر حوله كيف يبدأ ومن اين يبدأ .. لم يكن والده بالرجل الغني بل كان مزارعاً فقيراً واه ربة بيت لا تعرف عن هذه الدنيا غير شئون بيتها وعائلتها فقط.. في الأيام التالية كان الصبي يانح شان ينزل إلى السوق ليعمل اجيراً لمن يطلبه وكلما حصل على بعض المال احتفظ بنصفه ومنح امه النصف الآخر حتى مضى عليه في عمله هذا عاماً كاملاً درس فيه احوال السوق وعرف كل صغيرة وكبيرة كيف يبيع التجار وكيف يسبون، كيف يروجون لبضائعهم وما هو الشئ الذي يأتي بالمكسب الكبير سريعاً واخيراً كيف يمر اليوم هنا داخل السوق .. وجد ان معظم التجار لا يذهبون إلى بيوتهم عصرًا والعمال أيضاً، وان محال الطعام هنا ليست بالشكل الجيد الذي يشده الجميع فقرر ان يبدأ مشروعه الصغير فوراً وبدون تأخير .. جمع ما معه من نقود ثم ذهب بها إلى عمه وكان نجاراً جيداً وطلب منه ان يصنع له عربة قوية يستطيع ان يجرها بسهولة وقد جلس معه ليرسم له عربة التي يريداه وكيف سيكون شكلها .. ثلاثة أيام مرت قبل ان يمد يده ليضعها على عربته الخاصة وقد عم الفرح كل جده الصغير ووقف يحصى ما تبقى من نقود ثم ذهب لشراء ما يحتاجه ليستكمل مطبخه ودكانه الصغير .. كانت امه عونه الرئيسي في هذا المشروع البسيط، شرح لها هدفه ولم تتأخر عليه فهي تحسن بحق امور الطبخ وبمهارة عجيبة .. لم تمر ايام حتى كان يانح شان ينزل بعربته الصغيرة إلى السوق الكبير يعرض بضاعته من الطعام الجيد الشهي التنظيف المعطى ..والساخن، فقد تعلم كيف يحافظ على الموقد مشتعلًا بهود، لم يخجل من المرور على المحال والدكاكين، لم يخجل من ان يقف وينادي على طعامه لمن لا يستطيع ان يذهب إلى بيته وقد وجد صدى واسع خاصة ان طعام امه فاق بلدته ما تصنع محال كثيرة، وايضاً كانت اسعاره معتدله وفي متناول جميع الأيدي فوجد اقبالاً منقطع النظير لذلك اضطر اياه ان يكون همزة الوصل بينه وبين امه فقد كان يحمل ما تنتهي من طبخه ليسرع به إلى ابنه ويوماً وراء يوم توقف والده عن العمل في المزارع ليبدأ ابنه بالطعام الذي يأتي اليهم بريح أكثر بكثير مما يأتي به عمل الأب .. الان يا اصدقاى فإن يانح شان لم يعد في حاجة إلى ان يجز عربته بين الاسواق فقد اصبح عنده الكثير من محال الطعام الجاهز والوجبات السريعة لكنه يجلس وراء مكتب فخم في مبنى رائع يدبر من خلاله اعماله ثم يعود إلى القصر الكبير الذي تعيش فيه أسرته الكبيرة امه ووالده وزوجته واطفاله وكثيراً ما يحكى لأطفاله حكايته منذ ان كان يحلم بالثراء حتى تحقق ذلك الحلم.



شما احمد سعيد الكتيبي



سارة سميد الهماصي



زايد فهميس محمد المساني



خليفة راشد خليفه الدرمكي

متفوقه في دراستها.. ومتعاونه مع زملائها.. تهوى الرسم والتلوين.. وتتمنى ان تصبح مهندسة كمبيوتر في المستقبل.. وتهدي صورتها إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر.. ويتمنى ان يصبح مهندس معماري في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.

متفوق في دراسته.. ومتعاون مع زملائه.. يهوى القراءة والعباب الكمبيوتر.. ويتمنى ان يصبح ضابط معماري في المستقبل.. ويهدي صورته إلى جميع الأهل والأصدقاء.