

التدريب الرقمي في حديقة
الحيوانات بالعين يحقق أكثر من
2000 ساعة تدريبية عن بعد

كريم فهمي:
أفكر جيداً قبل كل
خطوة أقدم عليها



تفاذي زيادة الوزن أثناء
الحجر الصحي المنزلي



ص 23

المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 14 إبريل 2020 م - العدد 12910
Tuesday 14 April 2020 - Issue No 12910

تطبيق لتعليم لغة الإشارة في 5 دقائق

وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، يوجد أكثر من 450 مليون شخص يعانون من نوع ما من الإعاقة السمعية. وقد أضافت شركة "دروبس" لتطبيقات تعليم اللغات تطبيقاً فرعياً لتعلم لغة الإشارة الأمريكية في 5 دقائق يومياً باسم "سكريبس". ويقول موقع سي نت دوت كوم المتخصص في موضوعات التكنولوجيا إن تطبيق "سكريبس" مناسب لمن يريد تعلم لغة الإشارة وليس لديه الوقت أو المال للالتحاق بفضول التعليم الرسمية التقليدية، حيث يقوم التطبيق بتعليم المستخدمين لغة الإشارة الأمريكية إشارة بعد أخرى من خلال دروس وألعاب كثيرة. يذكر أن حزمة تطبيقات "دروبس" هي الوحيدة حتى الآن بين تطبيقات تعليم اللغات التي تتضمن تطبيقاً فرعياً لتعليم لغة الإشارة الأمريكية إلى جانب اللغات المنطوقة والمكتوبة. وهذه الحزمة متاحة للأجهزة الذكية التي تعمل بنظام التشغيل أندرويد أو نظام التشغيل آي.أو.إس. وبحسب موقع سي نت دوت كوم فإن تطبيقات "دروبس" تحتوي على تصميمات ممتعة وملونة ومناسبة للمستخدمين بحيث تجعل تجربة تعلم لغة جديدة عبر الأجهزة الذكية أقل إثارة للرهبة. وقبل إضافة لغة الإشارة الأمريكية إلى مجموعة اللغات التي يتم تعليمها من خلال عائلة تطبيقات "دروبس" كانت التطبيقات تضم لغات أقل انتشاراً مثل لغة "أينو" وهي لغة يابانية قديمة.

ضوء أخضر لإنتاج كمامة خاصة

قال مسؤولون بوزارة الدفاع الأمريكية (البنيتاغون) إن البيت الأبيض أجاز إنتاج كمامات "إن 95" من خضف نفسي جاححة فيروس كورونا المستجد. ووفقاً لبيان، من المقرر استخدام 133 مليون دولار لزيادة الطاقة الإنتاجية للكمامات إلى أكثر من 39 مليوناً على مدار التسعين يوماً المقبلة. وأوضح المسؤولون أن أسماء الشركات التي تم اختيارها لصنع الكمامات ستكون متاحة في الأيام المقبلة عندما يتم منح العقود. ومن المزمع أن يتم صنع الكمامات بموجب قانون الإنتاج الدفاعي.

فرنسا تدعم مواطنيها خلال العزل.. بـ «رفقة منزلية»

قررت فرنسا السماح للمواطنين بتبني حيوانات منزلية من مراكز رعاية حيوانات رغم إجراءات العزل الصارمة لمحاربة وباء كورونا المستجد "كوفيد-19". وأعلنت وزارة الداخلية موافقتها بعد نداء من جمعية الرفق بالحيوان بهذا الخصوص. وأغلقت الجمعية قبل 3 أسابيع مراكزها الاثنين والستين تماشياً مع القرارات الرسمية للحد من الاختلاط. لكن الاثنين حثت الجمعية إلى إعادة النظر في القرار وحذرت من اكتظاظ كبير في مراكزها مع وجود آلاف الحيوانات التي تنتظر من يتبناها. وقال وزير الداخلي، كريستوفر كاستانير: "نحن ندعم رفاه الحيوانات وسعدت الحكومة نداء جمعية الرفق بالحيوان وهي مستعدة لإيجاد الحل المناسب". وأضاف في بيان "تقرر السماح بالتنقل لتبني حيوانات من المركز". لكن الوزارة أشارت إلى وجود قيود على ذلك مع لزوم اختيار الحيوان عبر الإنترنت وأخذ موعد لتسلمه من قبل شخص واحد. وأكدت الوزارة أن ذلك سيسمح "باحترام القواعد المعمول بها واتخاذ حياة الكثير من الحيوانات". وقال رئيس الجمعية، جاك-شارل فومبون: "لدينا 5 آلاف حيوان في مراكزنا وقدرتنا على الاستيعاب 6 آلاف".

خمسة تمارين «مذهلة» للتخلص من آلام الظهر

آلام الظهر من أكثر أسباب التقيب عن العمل شيوعاً في ألمانيا، ربما بسبب كثرة الجلوس في المكاتب واتخاذ وضعية خطأ في الجلوس وقلة الحركة. لكن باتباع هذه التمارين البسيطة، يمكننا أن نقول وداعاً لآلام الظهر. يصاب الكثيرون بآلام الظهر. وتختلف أسباب هذه الآلام من حالة لأخرى، وفي بعض الأحيان تكون آلام الظهر مؤشراً على الإصابة بأمراض أخرى، مثل التهاب الكلى مثلاً. لذا ينصح خبراء الصحة دوماً بمراجعة الطبيب، وإن لم يكتشف الطبيب أي سبب محدد لآلم الظهر، بإمكانكم اتباع هذه النصائح الخمس من خبراء الصحة الألمان للتخفيف من آلام الظهر.



تفرض قلقاً وعدم استقرار، لعدم تعود الشخص على العمل في المنزل ما قد يثير في لاوعيه مخاوف وتوترات غير محسوبة وبهذا الخصوص يقول كلادني "تسل الأتم لجسم الإنسان عملية معقدة يلعب فيها المحيط الاجتماعي والجانب النفسي دوراً كبيراً". انشغال الإنسان في العمل على الكمبيوتر ينسبه غالباً أن يمرض بعيونه مراراً كما تتطلب طبيعة العين للمحافظة على رطوبتها ويسبب هذا جفاف العين، طبعاً يمكن أن يحدث هذا أثناء العمل في المكتب أيضاً، وهذا يتبع إلى حد كبير طبيعة الإنسان، ويتطلب الأمر تعويد الإنسان نفسه على أن يمرض بعينه مراراً، لتجنب حصول حالة الجفاف التي تؤدي إلى إجهاد العين، ويقول هورست هيلبيغ من مشفى جامعة ريفنيسبورغ في هذا السياق "إن إجهاد العين وجفافها حالة ملازمة للعمل لساعات طويلة إزاء شاشات الكمبيوتر، وهي ليست بالضرورة مرتبطة بالعمل من المنزل، وحين تشتد لدى بعض الناس فطبيهم مراجعة طبيب عيون". في الطرف الحالي، تشكل جائحة كورونا التحدي الأصب والأكبر للبشرية جمعاء، ولابد أن يتجنب الإنسان الاختلاط قدر الإمكان، من هنا تتراجع الأسقيات الصحية الأخرى أمام خطورة هذا الفيروس الفتاك، وهو ما أكدته فيبكه أسس من الإدارة الصحية لأحدى شركات التأمين مشيرة إلى ما يمكن للمرء أن يفعله حيال العوارض المشيرة من العمل "فيما يتعلق بآلام الظهر، يوسع المرء أن يلجأ إلى خيارات عدة، كالوقوف بين حين وآخر خاصة أثناء المكالمات الهاتفية، والتخطي حول المكان، وبعد انتهائه نوبة العمل يوسع المشي خارج المنزل".

1. ممارسة اليوغا لتعزيز الدورة الدموية: تساعد تمارين اليوغا على استرخاء العضلات وتمدد العمود الفقري بلطف، ما يساعد على تشييط الدورة الدموية واختفاء الآلام.
2. ممارسة تمارين شد العضلات: أثبت باحثون أمريكيون أن ممارسة تدرينات شد العضلات بانتظام تساعد على تخفيف آلام الظهر خلال فترة قصيرة، مقارنة بأولئك الذين لا يمارسون هذه الرياضة. ووفقاً لموقع "أبوتكين أومشاو" الألماني، فإن الباحثين أكدوا أن تأثير هذه التمارين في شفاء آلام الظهر يستمر لعدة أشهر.
3. انتقاء الفرش بشكل مناسب: لدى شراء فرش السرير، يجب مراعاة أن تكون قاسية والابتعاد عن شراء الفرش الطرية، فالفرشة القاسية تساعد النائم على تقليل الحركة أثناء النوم وبالتالي تجنب حدوث انزلاق في الفقرات بسبب القيام بحركة خطأ أثناء النوم.
4. السير حافي القدمين: مهما كان الحذاء مريحاً، فهو يحدث تغييراً في شكل القدم، ما قد يؤثر على العمود الفقري ويؤدي على الإصابة بآلام في الظهر. لذا ينصح خبراء الصحة بالإكثار من المشي حافي القدمين، فهذا يساعد على تصحيح شكل القدم ويساعد على استقرار المفاصل ويحقق توازناً أفضل.
5. ابتعد عن وضعية جلوس محددة: الجلوس بشكل مستقيم وشد الكتفين نحو الخلف ليس من الضروري أن يكون صحيحاً، بل ينصح خبراء الصحة بتغيير وضعية الجلوس، إذ من الممكن الجلوس بشكل منحرف نحو الأمام أو اتخاذ وضعية الاسترخاء، فهذا يساعد على تحريك العمود الفقري.
أضرار
يترك العمل من المنزل بسبب كورونا آثار سلبية على البدن، منها آلام الظهر وتعب العين، لكن هذا الضرر مؤقت ولن يتواصل. كيف ذلك؟ شاع في زمن كورونا العمل من المنزل أو Homeoffice.

مرحاض يرصد السرطان وأمراض الكلى

ابتكر فريق من الباحثين في الولايات المتحدة مرحاضاً ذكياً يمكنه رصد المؤشرات التي تدل على الإصابة بالأمراض المختلفة عن طريق تحليل فضلات الإنسان. ويستطيع المرحاض الذي طوره باحثون في مختبر "سانجيف سام جامهيري" في الولايات المتحدة أن يكتشف سلسلة من الدلالات الموجودة في البول والبراز والتي تعكس الإصابة بسلسلة متنوعة من الأمراض مثل بعض أنواع السرطان وأمراض الكلى والجهاز الهضمي. ويتشابه المرحاض الذي مع المرحاض التقليدية من حيث الشكل الخارجي، ولكنه يحتوي في داخله على مجموعة من أجهزة القياس والاستشعار التي تجري عملية تحليل سريع للفضلات البشرية. ويقوم المرحاض بإرسال نتائج الفحص إلى منظومة خاصة تعمل بنظام الحوسبة السحابية من أجل الاحتفاظ بها في مكان آمن والاستفادة منها إذا ما استدعت الضرورة. ونقل الموقع الإلكتروني "ساينس ديلي"، المتخصص في مجال الأبحاث، عن الباحث سانجيف جامهيري القول: "إن تاريخ هذه الفكرة يعود إلى 15 عاماً مضت، وكانت الفكرة آنذاك تثير الضحك لأنها بدت مثيرة". ونجح جامهيري بالفعل في تصنيع نموذج أولي من المرحاض الذي، وقام باختباره بالفعل على 21 متطوعاً. ويؤكد جامهيري أن المرحاض الذي يمكنه رصد عشر دلالات مختلفة للأمراض، كما يستطيع قياس مؤشرات حيوية مهمة مثل عدد الخلايا البيضاء في الدم ومعدل تلوث الدم ونسب البروتينات والمواد الكيميائية المختلفة في جسم الإنسان.

دواء يحقق نتائج إيجابية مع مرضى كورونا

كشفت دراسة طبية حديثة، أن دواء "رمزيفير" أثبت فعاليته مع عدد من المرضى الصغار بفيروس كورونا المستجد الذي حصد أرواح أكثر من 108 آلاف شخص حول العالم. ووفق الدراسة التي أجرتها شركة Gilead Sciences الأمريكية المتخصصة في صناعة الأدوية ونشرت نتائجها في مجلة "نيو إنغلند جورنال أوف ميديسن"، فإن "رمزيفير" حقق نتائج مبشرة على 53 مريضاً بكوفيد-19. تنوعت أوضاعهم الصحية بين المتقدمة والصعبة والعادية. ووفق نتائج الدراسة فإن الأطباء الذي أشرفوا على التجربة لاحظوا تحسناً لدى 36 مريضاً، في حين لم تحصل عند 8 حالات أي تحويرات إيجابية، وتوفي 7 مرضى، عقب اعتماد "رمزيفير" في علاجهم. وبحسب ما نقل موقع صحيفة "ساوث تشاينا مورنينغ بوست"، فإن الأطباء الذين شاركوا في التجربة تمكنوا عقب استخدام الدواء من فصل 17 جهاز تنفس اصطناعي عن 30 مريضاً. وتواصل القائمون على التجربة أن معدل وفيات المرضى الذين عولجوا بالدواء أقل من ذلك الذي سجل في تجارب أخرى أجريت في الصين لمرضى بالفيروس كانوا يعانون أعراضاً شديدة، في حين سجلت آثار جانبية لـ "رمزيفير" تمثلت بالإسهال والطفح الجلدي وانخفاض ضغط الدم.

عائلة شهيرة، عدم احترام الحيوانات تسبب في تشفي كورونا

تجاهل البشرية للطبيعة وعدم احترام الحيوانات تسبب في تشفي وباء "كوفيد-19". وفقاً لعائلة شهيرة متخصصة في دراسة "الرئيسيات". وتقول عائلة الرئيسيات البريطانية الشهيرة التي كشفت عن الطبيعة الحقيقية للشيمبانزي، جين غودال، في مقابلة مع فرانس برس، إن تشفي فيروس كورونا الجديد ناجم عن تجاهل البشرية للطبيعة وعدم احترام الحيوانات، مشيرة إلى ضرورة "مشاركة" الكوكب مع كل الخلوقات. وناشدت غودال البالغ من العمر 86 عاماً والشهيرة بأبحاثها الرائدة في أفريقيا، العالم أن يتعلم من أخطاء الماضي لمنع الكوارث في المستقبل. وقالت غودال، في المقابلة التي تأتي قبل إصدار الفيلم الوثائقي الجديد لقناة ناشيونال جيوغرافيك "جين غودال: الأمل"، أيضاً أن الجميع يمكنهم إحداث فرق، وأن اللوباء كان متوقفاً منذ فترة طويلة. وأضافت "لأنه بينما ندمر، يتم إجبار الأنواع المختلفة من الحيوانات في الغابة على العيش على مقربة من بعضها، وبالتالي تنتقل الأمراض من حيوان إلى آخر، ومن ثم فإن المرجح أن يصيب الحيوان الثاني البشر لأنه في اتصال أوثق معهم".

النساء يفضلن الحيوانات الأليفة في السرير!

ربما يجب على الرجال أن يفكروا جيداً قبل اقتناء الحيوانات الأليفة، خاصة الكلاب والقطط! فربما ينتهي بهم الأمر إلى النوم بعيداً عن نسايتهم! دراسة حديثة تكشف ارتياح النساء ليلاً بجانب الكلب أو القطعة بدلا من شريك الحياة! أظهرت دراسة حديثة أن النساء اللاتي يشاركن أسرتهن مع الكلاب يشعرن بالراحة أكثر من النوم مع شريك بشري. وأظهرت بيانات الدراسة، التي نشرت في "مجلة الجمعية الدولية لعلم الإنسان"، أن النوم مع شريك بشري بالغ له آثار إيجابية وسلبية على نوم الإنسان، كما أوضحت وجود تأثيرات للحيوانات الأليفة على جودة النوم لدى البشر. ووفقاً للدراسة التي أجريت في كلية كانسيسوس في نيويورك، فإن النساء أكدن أن النوم بجانب الكلاب في السرير أزجهن بشكل أقل من وجود الرجل، وشعرن أكثر بالأمان والراحة. وبحسب موقع "فوكس نيوز" الإخباري، فقد في الدراسة التي أجريت عبر استطلاع الإنترنت 962 امرأة بالغة في الولايات المتحدة الأمريكية. تم تقسيمهن إلى مجموعات، 55 في المائة من السيدات ممن شاركن سريرهن مع كلب واحد، و31 في المائة سيدة شاركن سريرهن مع قطعة واحدة، بالإضافة إلى ذلك شاركت 57 في المئة من النساء سريرهن مع شريك بشري، بحسب الموقع الأمريكي.



جزيرة مايوركا خالية من السياح

على الرغم من الطقس المشمس في جزيرة مايوركا الإسبانية، إلا أن المقصد السياحي الشهير بدا خالياً من السياح في بداية الموسم السياحي السنوي بسبب تشفي فيروس كورونا. وأغلقت الفنادق والقاهي ومحلات بيع القطع التذكارية في العاصمة بالما في ظل إجراءات الإغلاق المفروضة في البلاد. ومن غير المقرر أن تعقد الأسرة الملكية الإسبانية التجمع التقليدي بمناسبة عيد الفصح، أو تقوم بالتقاط الصور في كاتدرائية بالما. كما أن الحشود سوف تغيب أيضاً. وغلقت الكنائس في الجزيرة أبوابها، مما دفع القضاة للحد من التجمعات أمام مقاعد حاوية أمام كاميرات التلفزيون المحلية. وتم تسجيل نحو 100 حالة وفاة في جزر البليار التي تعتمد على السياحة، وتشهد أسوأ ضربة اقتصادية بسبب تشفي الفيروس.



لفصل الدراسي الثاني والفصل الصيفي

جامعة الإمارات تعلن عن سلسلة من الإجراءات والقواعد بشأن الدراسة والامتحانات

عمادة كلية الطب والعلوم الصحية تقوم بإعداد القواعد الخاصة بإجراء الامتحانات النهائية بها

اختار فيها الطالب تحويل الدرجة الفعلية إلى تقدير ناجح - غير ناجح ولن يحصل أي طالب أي إنذارات أكاديمية نتيجة لآدابهم الدراسي في الفصل الدراسي الثاني والفصل الصيفي 2020. وفي حال لم تناسب قواعد التعلم والامتحان عن بعد الطالب فيمكنه الانسحاب من مساق أو أكثر دون رسوب، علماً أنه آخر موعد للانسحاب دون رسوب تاريخ 10 مايو 2020. من جهة أخرى، ستلتزم الجامعة بمساعدة الطلبة من أصحاب الهمم من أجل تقديم خدمات تعليمية أفضل، من خلال تواصلهم مع كلياتهم لمساعدتهم في ذلك. وستقوم عمادة كلية الطب والعلوم الصحية بإعداد القواعد الخاصة بإجراء الامتحانات النهائية بها بما يضمن سلامة الطلبة وحسن إنجازهم.

المعاداة بالقيمة المكتوبة بالأحرف، وبمجرد إعلان درجات جميع المساقات سيتاح للطلاب خيار الاحتفاظ بالتقدير المعتاد (القيمة المكتوبة بالأحرف)، أو تحويله إلى ناجح - وغير ناجح، على أن يتم إبلاغ الجامعة بهذا الاختيار في غضون 48 ساعة من إعلان الدرجات، وفي حال لم يتم إبلاغ الجامعة بهذا سيتم احتساب التقدير المعتاد كما أكدت أيضاً على أن جميع الامتحانات النهائية ستعقد في موعدها المقرر باستخدام أدوات الرقابة الإلكترونية مثل الكاميرا، وسترصد تقديرات ناجح، وغير ناجح دون أن يكون لها أي تأثير على حساب المعدل التراكمي، وستوضع ملاحظة في سجل الطالب الدراسي للفصول التي تم فيها التحول عن بعد، نظراً للظروف الاستثنائية، وكذلك توضيح للمساقات التي

الكليات أداء طلبة التدريب الميداني والتدريب العملي للفصل الدراسي الحالي من خلال الفترة التي قضوها في التدريب وفق ما يتم تكليفهم به من مهام وأعمال إضافية عبر الانترنت لاستكمال متطلبات التدريب. كما يمكن للطلبة استكمال المساقات ذات الطبيعة العملية مثل المختبرات أو التدريب العملي أو الدراسات الميدانية أو مناقشة مشاريع التخرج والرسائل الجامعية من خلال وسائل مناسبة للتعلم عن بعد كأدوات التواصل الإلكترونية، واستخدام أنظمة المحاكاة للتجارب العملية. وأكدت جامعة الإمارات على منح الطالب حرية اختيار نظام تقييم المساقات المطروحة عن بعد (الفصل الدراسي الثاني والفصل الصيفي) إما بنظام ناجح - غير ناجح، أو نظام تقديرات المساقات

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن مجموعة من التعليمات والتوجيهات فيما يتعلق بتعلم الطلبة عن بعد، في إطار الإجراءات الوقائية والاحترازية لضمان الحفاظ على سلامة الطلبة. منها استمرارية طرح جميع المحاضرات عن بعد خلال الفصل الدراسي الثاني بالإضافة إلى الفصل الصيفي من العام الأكاديمي 2019-2020. وسيقيم الطلبة في المسافات المطروحة بناء على الحضور المنتظم، كما لم يتم طرح المسافات التي لا يمكن تدرسيها عن بعد مثل: التدريب العملي والدراسات الميدانية خلال الفصل الصيفي 2020، وستقيم

منوعات الفجر 22

حول إدارة حالات المصابين بمرض السرطان وجائحة كورونا استشاري الأورام الإماراتي في مستشفى الزهراء دبي ينشر أول دراسة بحث دولية

•• دبي - الفجر

قام استشاري الأورام الدكتور حميد الشامسي بنشر أول دراسة بحث دولية حول كيفية إدارة حالات مرضى السرطان خلال جائحة "فيروس كورونا المستجد"، والتي أصبحت النور بالتعاون مع هيئة طبية متخصصة في 6 دول، من بينها الصين (وهو) وتايوان وسنغافورة وكندا والكويت والولايات المتحدة الأمريكية. تحمل هذه الوثيقة البحثية عنوان "النهج الطبي لإدارة حالات مرضى السرطان خلال جائحة فيروس كورونا المستجد" (جائحة كوفيد 19): تعاون مجموعة دولية "واحتلت المرتبة الأولى بين كل الدراسات الطبية التي نشرتها علم الأورام للنشر".

ساهمت جائحة "فيروس كورونا المستجد" في تحفيز منشآت قطاع الرعاية الصحية في جميع أنحاء العالم على الإسراع بتكييف أنظمتها مع الاحتياجات الجديدة التي فرضتها. فمن الرعاية اللازمة لمرضى "فيروس كورونا المستجد" إلى إدارة غيرها من الحالات الطارئة، يسعى مقدمو الرعاية الصحية وبلا كل إلى تقديم خدمات الرعاية الصحية الآمنة في كل وقت، لأن المرضى الذين يخضعون لعلاج السرطان يعانون أكثر من أي وقت مضى من ضعف المناعة، مما يعني أنهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى، مع احتمال المزيد من تراجع قدرة أجسادهم على مقاومتها.

وفي هذا السياق قال الدكتور حمد الشامي: "لقد تعاوننا مع 6 دول رائدة في مكافحة جائحة "فيروس كورونا المستجد"، في ما يتعلق بتحديد كيفية تأثير الظفر الحالي على مرضى السرطان، وبالتالي على خطط العلاج المتبعة، وخلصنا إلى أن مقدمي الرعاية الصحية بحاجة إلى تقليل المخاطر التي يتعرض لها مرضى الأورام بأنواعها، وتحديد مسارات جديدة لتقديم العلاجات اللازمة، مع إعادة تقييم المخاطر مقابل الفوائد التي تعود بها علاجات مرض السرطان".

أظهرت الدراسة إلى أن لدى مرضى السرطان نسبة أعلى من خطر الإصابة بـ "فيروس كورونا المستجد"، مع ارتفاع في معدلات الوفاة. و من خلال جائحة "فيروس كورونا المستجد" أصبح مرضى السرطان أكثر خوفاً على حياتهم و يعانون من الارتباك فيما يتعلق باختياراتهم العلاجية مما جعلهم يعتمدون بشدة على مقدمي الرعاية الصحية لإبداء النصيحة.. وتهدف هذه الدراسة إلى تزويد خبراء الرعاية الصحية بالمزيد من المعرفة والتعمق حول أفضل الممارسات الطبية لإدارة حالات مرضى الأورام خلال جائحة "فيروس كورونا المستجد".

طالبة بجامعة نيويورك أبوظبي تحظى بمنحة فولبرايت لتدريس اللغة الإنجليزية

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي عن حصول الطالبة دفعة عام 2020 سوزان غارسيا على منحة "فولبرايت" لتدريس اللغة الإنجليزية، حيث سيتم برنامج "الدعم اللازم لغاريسيا للانتقال إلى كوريا الجنوبية في عام 2021 لتدريس اللغة الإنجليزية. وأشارت الجامعة إلى أن غارسيا ولدت وترعرعت في نيويورك، وتخصصت في دراسات متفرقة الطرق العربية، ودرست العلوم السياسية كتخصص ثانوي. وأسست جمعية الشؤون الدولية في جامعة نيويورك أبوظبي، وهي رائدة في برنامج "سترايف" (STRIVE)، وهو برنامج طلابي يعمل مع أفراد المجتمع المحلي في أبوظبي لتحسين مهارات المحادثة باللغة الإنجليزية. وتطوعت غارسيا أيضاً كمدرسة للغة الإنجليزية لطلبة المدارس الثانوية المهاجرين لمدة عام، وذلك خلال مشاركتها في إحدى برامج الدراسة الخارجية لجامعة نيويورك



أبوظبي. كما أطلقت غارسيا أيضاً منصة "ذا سينتم كوليكيف" (The CentAm Collective)، وهي منصة تهدف لبناء مجتمع دولي للمغتربين من أمريكا الوسطى، إلى جانب عمل غارسيا كمضيف مشارك في برنامج البيت الصوتي "أصوات أمريكا الوسطى". ومن جانبها قالت غارسيا: "لطالما أردت معرفة المزيد عن كوريا الجنوبية، وذلك منذ لقائنا بزميلتي خلال عامي الدراسي الأول في جامعة نيويورك أبوظبي، والتي أصبحت الآن واحدة من أعز أصدقائي، حيث قدمت لي الطعام الكوري الجنوبي، وأخبرتني قصصاً عن العطلات في كوريا الجنوبية، وساعدتني في دراسة اللغة الكورية". وأضافت غارسيا: "أنتقل إلى متابعة شفهي بمعرفة المزيد عن هذا الجزء من العالم، إلى جانب استكمال تجربي وخبرتي الكبيرة التي اكتسبتها من جامعة نيويورك أبوظبي، وتهيئة نفسي لتابعة العمل في السياسة الدولية. متحمسة جداً للانتقال إلى كوريا الجنوبية بدعم من برنامج (فولبرايت)، الذي سيوفر لي الإقامة المنزلية والتدريب اللغوي المكثف". والجدير بالذكر أن منحة "فولبرايت" لتدريس اللغة الإنجليزية هي جزء من برنامج "فولبرايت"، وهو برنامج التبادل التعليمي الدولي الرائد الذي تترعاه حكومة الولايات المتحدة الأمريكية، والذي يهدف إلى بناء روابط دائمة بين مجتمع الولايات المتحدة الأمريكية والدول الأخرى. ويقدم برنامج "فولبرايت" لتدريس اللغة الإنجليزية فرصاً دراسية في عدد من الدول بهدف مساعدة مدرسي اللغة الإنجليزية المحليين، والعمل كسفراء ثقافيين للولايات المتحدة الأمريكية.



التدريب الرقمي في حديقة الحيوانات بالعين يحقق أكثر من 2000 ساعة تدريبية عن بعد

للتغيير في نظام التدريب الجديد، والتي التزمنا خلالها بإثراء مهارات الموظفين وتطوير كفاءتهم. هذا ويقدم المشروع مجموعة من البرامج التدريبية على أيدي مدربين محترفين في المؤسسة تم خلالها استخدام الفعاليات الافتراضية التي سهلت عملية التواصل وإثراء النقاش أثناء الجلسات والدورات التدريبية، فضلاً عن نظام التعلم الذاتي من خلال منصة "كورسيرا"، تلك التقنية التعليمية التي تطرح مجموعة هائلة من البرامج التخصصية عبر الإنترنت تشمل علومًا مختلفة وذلك بالتعاون مع أكاديمية أبوظبي الحكومية.

العمل والإنجاز المؤسسي". وأضافت الحساني "يتميز فريق التدريب والتطوير في حديقة الحيوانات بالعين بالجاهزية الدائمة للتغيير، لذلك قمنا مبكراً بوضع خطة بديلة وآلية تتواءم مع نظام العمل عن بعد عن طريق استعراض الموارد المتاحة وتسخيرها لدعم الخطة المحدثة، وقد حققت جهود التدريب عن بعد نجاحاً كبيراً وقيولاً عالمياً من المدربين وذلك من خلال نتائج التقييم التي تقوم بجمعها وتحليلها نهاية كل برنامج تدريبي، كما حقق البرنامج منذ إنطلاقه 2384 ساعة تدريبية أنجزت بفضل روح التعاون بين الإدارات المختلفة وتقبلهم

المشكلات، بالإضافة إلى برامج تعزيز المهارات القيادية وبرنامج التوجيه الخاصة بالمدرء التنفيذيين التي تهدف إلى تحفيز التفكير الإبداعي ودعم الإمكانيات الشخصية والمهنية. وأكدت شيخة الحساني، مدير قسم التدريب والتطوير قائلة: "لقد كانت حديقة الحيوانات بالعين من المؤسسات السباقة في تطبيق نظام العمل عن بعد، ولأن إستراتيجية الأعمال يختلف مجالاتها ضمن أولوياتنا فقد عملنا على استكمال خطط التدريب والتطوير المهني لكوادرننا الوظيفية باستخدام وسائل التعلم الرقمي الحديثة، إيماناً منا بأن العنصر البشري هو أساس استمرارية

•• العين - الفجر

حقق مشروع التدريب الرقمي عن بعد الذي أطلقته حديقة الحيوانات بالعين لوظيفتها أكثر من 2300 ساعة تدريبية منذ إنطلاقه بهدف دعم الكادر البشري وضمان استمرارية الأعمال خلال المرحلة الاحترازية الطارئة التي تمر بها الدولة والعالم أجمع نتيجة تفشي فايروس كورونا المستجد. وضم المشروع مجموعة واسعة من البرامج التدريبية المختلفة لجميع الفئات الوظيفية مثل برامج التواصل، والتميز الوظيفي، واتخاذ القرارات وحل

في إطار مساهمات القطاع الطبي لبرنامج معاً نحن بخير

مستشفى «عين الخليج» و«مركز الفرح للتأهيل الطبي» يساهمان بمرافقهما

لعزل وعلاج مرضى فيروس كورونا



الاجتماعي كقناة حكومية رسمية لتلقي المساهمات من المجتمع لمواجهة التحديات الاجتماعية الملحة، وسوف يستمر برنامج "معاً نحن بخير" في دعم قطاع الصحة بشكل مستمر

والمدعات، حيث عملت الدائرة على اختبار المرافق والتأكد من جاهزيتها لاستقبال مرضى فيروس كورونا حسب أعلى المعايير الصحية العالمية، وأضادت الدائرة ببرنامج "معاً نحن بخير" الذي يعكس تلاحم المجتمع واستعداد الجميع للمشاركة في ظل الظروف الطارئ الحالي وقال يوسف النعيمي، مدير مستشفى عين الخليج: "قررت إدارة مستشفى "عين الخليج" المساهمة بكل إمكانياتها من خلال توفير أسرة إضافية وعرف عزل ومعدات طبية للمساهمة في حالات الطوارئ". وشجع الدكتور محمد منصور مالك مركز الفرح للتأهيل الطبي المؤسسات الطبية الأخرى على المساهمة في البرنامج قائلاً: "أحث كل العاملين في القطاع الطبي على المساهمة بأي وسيلة ممكنة. فخلال هذه الفترة، يحتاج المجتمع للتضامن والاتحاد لتكون يبدأ واحدة". وقالت سعادة سلامة العميمي، مدير عام "هيئة معاً": "نحن سعداء للغاية بكرم وحقاوة مجتمعنا واستجابته

الرائعة للبرنامج في هذا الظرف الاستثنائي، فرصة ما يمر به العالم أجمع، كانت الأيام الماضية فرصة حقيقية لإظهار معدن شعبنا الأصيل وكرم مجتمعنا التي يدشنها كل يوم، وأود التأكيد أن كل مساهمة تحدث فرقاً كبيراً، كما أود أن أعرب عن امتناني لكل من دعم برنامج "معاً نحن بخير" حتى الآن". وأضافت سعادتها: "تعمل المستشفيات والطواقم الطبية في الصفوف الأمامية الآن وتبذل قصارى جهدها لتأمين المجتمع، وتشكل مساهمة مركز الفرح الطبي ومستشفى عين الخليج الكريمة بالمرافق دعماً كبيراً لجهود علاج المرضى ومن يحتاجون للمساعدة". ويعد برنامج "معاً نحن بخير" هو المشروع الأول للصندوق الاجتماعي لهيئة معاً، الذي يعمل بدوره على تمكين المجتمع من المشاركة في مواجهة التحديات الاجتماعية في أبوظبي، ويشجع برنامج "معاً نحن بخير" الجميع على المشاركة الاجتماعية من خلال توفير منصة للأفراد والشركات للتبرع مالياً أو من خلال المساهمات العينية، حيث يُخوّل الصندوق

•• العين - الفجر

خصص كل من مستشفى "عين الخليج" و"مركز الفرح للتأهيل" في مدينة العين مرافقهما للمساعدة في علاج مرضى فيروس كورونا في العزل الصحي، وذلك في إطار توالي المساهمات المجتمعية على برنامج "معاً نحن بخير" الذي أطلقتها هيئة المساهمات المجتمعية - معاً، لتتيح للأفراد والشركات والمؤسسات المشاركة في مواجهة التحديات الصحية الحالية ووضع كل من مستشفى "عين الخليج" و"مركز الفرح للتأهيل" إمكانياتهما ومرافقهما تحت تصرف الجهات الحكومية والصحية، وذلك مساهمة منهما ومشاركة لدعم الجهود الوطنية في مكافحة فيروس كورونا، وتتضمن المرافق الأسرة والمدعات الطبية للمرضى الذين يحتاجون للحجر الصحي ومن جھتها قامت دائرة الصحة بعمل فحص شامل للمستفيدين لضمان تلبية مرافقهما للمعايير الصحية المطلوبة، حيث فحص المفتشون الغرف

منوعات الفكر

23

في الآونة الأخيرة، انشغلت مواقع التواصل الاجتماعي بـصور النجمة Adele، التي أظهرت نحافتها بشكل واضح. بحسب المصادر، أدلت خسرت حوالي ٤٥ كيلوغرام وهي اليوم تتمتع بقوام أكثر رشاقة. كيف قامت بذلك؟ يقال أنها، إلى جانب ممارسة الرياضة، اتبعت حمية تعرف باسم Sirtfood. ما هو هذا الريجيم؟ على ماذا يرتكز؟ وكيف يمكنك اتباعه؟ إليك كل التفاصيل في ما يلي.



ريجيم سيرتفود. تسريع عملية الايض والتخفيف من الشهية

ما هو ريجيم سيرتفود؟

دخل ريجيم Sirtfood ضمن قائمة أكثر أنواع الحميات الغذائية بحثاً على غوغل عام 2019. هو يرتكز على تناول مأكولات تحتوي على مادة السيرتوين أو Sirtuin، وهي مجموعة من 7 أنواع بروتينات، موجودة أصلاً في الجسم. وظائف هذه البروتينات الأساسية هي، تسريع عملية الايض، التخفيف من الشهية، وحرق الدهون. يقول اختصاصيو التغذية، أن السيرتفود هو من الريجيمات التي تساعد على خسارة الوزن بسرعة. كذلك، لا بد من الإشارة أن هذا الدايت لا يخفف من كمية العضلات في الجسم، بل على العكس يساعد على الحفاظ عليها وزيادتها بشكل بسيط. كذلك، ولتعزيز فعالية هذا الريجيم، من المهم التقيد بالحمية التالية:

الحلويات والمأكولات الألب على قلبك، فأنت مخطئة. تجدين على رأس لائحة المأكولات المسموحة في دايت سيرتفود، الشوكولا الداكنة! فهي تحتوي على كمية من منشطات السيرتوين، المأكولات التي يجب تناولها في ريجيم سيرتفود هي:

- الكرنب.
- الفراولة.
- البصل.
- حبوب الصويا.
- البقدونس.
- زيت الزيتون.
- شاي المانشا الأخضر.
- الكركم.
- الجرجير.
- توت.
- نبات الكبر.
- قهوة.
- الشوكولا الداكنة.
- أضيفي هذه المكونات على أطباقك، على أن تكون وجباتك صحية وغير دسمة. ابتعدي عن المأكولات الغنية بالدهون، الملح والسكر. لتعزيز فعالية هذا الريجيم أيضاً، يمكنك أن تلجئي إلى العصائر الخضراء الغنية بالسيرتوين، لتشربها على شكل وجبة خفيفة، ستحد من الشعور بالجوع وتحرق الدهون.

كيف يمكن اتباع ريجيم سيرتفود؟
مدة اتباع ريجيم سيرتفود تقتصر على كمية الكيلوغرامات التي تودين خسارتها. أقصر فترة للحصول على نتيجة

مرجوة، تصل إلى شهر. في الأيام الـ3 الأولى، عليك الالتزام باستهلاك 1000 سعرة حرارية. يمكنك تناول وجبة واحدة يومياً، وشرب 3 عصائر خضراء تحتوي على المكونات التي ذكرناها أعلاه. في الأيام التالية، ارفعي كمية السعرات الحرارية المستهلكة إلى 1500. احرصي على تناول وجبتين وشرب العصير الأخضر مرتين في اليوم. في الأسبوعين الأخيرين من الشهر، يمكنك أن تحصلي على 3 وجبات مع شرب العصير الأخضر مرّة في اليوم.

للحصول على نتيجة أفضل من المهم أن تستشيري اختصاصي تغذية، لكي يسزودك بدليل كامل حول كيفية اتباع ريجيم سيرتفود.

كم كيلوغرام تخسرين بعد اتباع ريجيم سيرتفود؟
في حال التزم بالخطوات المذكورة، من المفترض أن تخسرين حوالي 3.5 كيلوغرام في الأسبوع الأول من الدايت. إن استمررت بالريجيم، من السهل جداً أن تتخلصي من كل الكيلوغرامات التي ترزجك، تماماً مثل أدل.



ينشغل الناس بالأكل لقتل الوقت والتخلص من الملل

تفادي زيادة الوزن أثناء الحجر الصحي المنزلي

من بين الآثار الجانبية للحجر الصحي الذي فرضته حالة الطوارئ هو زيادة في الوزن، حيث ينشغل الناس بالأكل لقتل الوقت والتخلص من الملل خاصة بسبب عدم قدرتهم على الذهاب لقاعات الرياضة وممارسة الأنشطة اليومية العادية.

السر الرابع: ممارسة الرياضة المنزلية
أزمت حالة الطوارئ أفراد العائلة على البقاء في البيت ومنعتهم من الذهاب إلى قاعات الرياضة، وهو ما أضر باللياقة البدنية. والحل الأمثل لهذه المشكلة يكمن في استخدام الآلات الرياضية في المنزل إن وجدت، أو ممارسة التمارين المنزلية التي تعتبر من أكثر الرياضات شعبية وتناسب الجميع.

فعل سبيل المثال، يمكن استخدام أطباق صغيرة الحجم تحتوي على كمية أقل من الأطباق الكبيرة، لإرضاء جميع الحواس وإشباع المعدة. وينطبق الأمر كذلك على لون الطبق، فإذا كان الطبق المعد معكرونة بيضاء أو أرز أبيض فمن الأفضل وضعه في طبق ملون. أما إذا كانت المعكرونة بصلصة الطماطم فمن الأفضل وضعها في طبق أبيض.

بإعداد قائمة طعام أسبوعية تشمل كل أيام الأسبوع، مما يساعد على توفير المال وتحسين الموارد.
السر الثالث: تناول الأطباق بكميات معتدلة
تناول الطعام بكثرة ليس متعلقاً بالضرورة بالشهية ولا حتى بإشباع الرغبة الملحة. حيث أظهرت العديد من الدراسات على مرّ الأعوام أن رؤية الأطباق لها أيضاً جانب مهم.

تناول طعام جيد وصحي هو خطوة أساسية للحفاظ على صحة الجسم، ويُنصح في هذه الظروف الإكثار من الفاكهة والخضروات الغنية بالفيتامينات والمنخفضة السعرات في الوجبات اليومية.

السر الثاني: التسوق العقلاني
ينبغي التسوق بعقلانية وتجنب المبالغة في الشراء، وذلك

السر الأول: تناول الطعام الصحي





لا شك أن شبكات الواي فاي تمثل جزءاً أساسياً من الاتصالات اليوم. وقبل بضع سنوات، كان من الطبيعي الاتصال بالإنترنت من خلال جهاز حاسوب متصل بأسلاك، حتى أصبحنا تدريجياً نستعمل الأجهزة المحمولة ذات تكنولوجيا أفضل توفر اتصالاً لا سلكياً.

تمثل جزءاً أساسياً من الاتصالات اليوم

الواي فاي . . ستة أسباب تعرقل عملها

يمكن أن تؤثر في سرعة الاتصال بالإنترنت من خلال شبكات الواي فاي هي البرامج المثبتة (firmware) القديمة، التي ينبغي عليك أن تتخلى عنها وتبحث دائماً عن أحدث الإصدارات.

وشدد الموقع على ضرورة إيلاء الاهتمام بجوانب معينة من شبكة الواي فاي. فهناك بعض النقاط التي يمكن أن تكون حاسمة لتجنب المشاكل عند الاتصال بالإنترنت وضمن السرعة الكافية والجودة واستقرار الإشارة.

ويجب أن نتبع هذه النقاط دائماً بغض النظر عن نوع الاتصال أو جهاز التوجيه الذي نملكه. وكما ذكرنا أنفاً فإن الشبكات اللاسلكية منتشرة بشكل متزايد،

لذلك من الضروري أن تكون على علم ببعض التوجيهات لتجنب المشاكل التي قد تؤثر في شبكة الواي فاي.

الحالة الأولى، يمكن الاتصال بالإنترنت عندما تكون بعيداً عن جهاز التوجيه أو بوجود جدران تفصلنا عنه.

أما النطاق الترددي 5 غيغاهيرتز، فيعتبر الأفضل عندما نريد أقصى سرعة وتكون على مقربة من جهاز التوجيه.

الدخلاء في الشبكة يمكن للمتطفلين في الشبكة أن يؤثر أيضاً في سرعة الاتصال.

في مثل هذه الحالات، يمثل الأمن عاملاً رئيسياً، لذلك من الضروري أن يكون لديك كلمة مرور جيدة يمكن أن تمنع تعرضك لأي نوع من التهديدات.

البرامج المثبتة القديمة أشار الموقع إلى أن النقط السداسية المهمة التي

يكتسب موقع جهاز التوجيه أهمية كبيرة، لذلك يجب أن يكون في مكان مرتفع وبعيداً عن الأجهزة الأخرى، وفي موقع مركزي في المنزل.

تدخلات من أجهزة أخرى قد تتسبب الأجهزة الأخرى في حدوث مشاكل عند التصفح عبر شبكة الواي فاي. لذلك من الضروري تجنب وضع جهاز التوجيه قرب الأجهزة الأخرى، أو الاتصال من خلال الأجهزة القريبة منه. والأهم من ذلك تجنب تدخل أي جهاز قد يعرقل العمل السليم للإشارة.

النطاق الترددي أشار الموقع إلى أن النطاق الترددي يمثل عاملاً آخر مهماً لا بد من أخذه بعين الاعتبار. كما هو معلوم يمكن الإبحار على شبكة الإنترنت عبر نطاقين، 2.4 غيغاهيرتز و5 غيغاهيرتز. وفي

وقال موقع (تاست دي فيلويداد) الإسباني إنه من الضروري أن نأخذ بعين الاعتبار حقيقة أن استقرار الاتصال وسرعته وجودته عوامل لا يمكن ضمان ثباتها. وفي بعض الأحيان، يمكن أن تنشأ مشاكل تجعل شبكة الواي فاي لا تعمل بشكل صحيح. وفيما يلي، يستعرض الموقع ستة أسباب تعرقل عمل شبكة الواي فاي.

المسافة الفاصلة بين جهاز التوجيه والأجهزة

أفاد الموقع بأن المسافة بين جهاز التوجيه والأجهزة التي نستخدمها لتصفح الإنترنت مهمة. وهذا عامل أساسي في الشبكات اللاسلكية. فكلما زادت المسافة، زادت المشكلات التي نواجهها خلال الاتصال. لذلك، يجب علينا دائماً الاهتمام بهذه النقطة.

موقع جهاز التوجيه



الإدمان عليها عادة سيئة يجب التخلص منها

صحتك العقلية واثـر شبكات التواصل الاجتماعي عليها



يملك الجميع حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي مثل إنستغرام وفيسبوك وتويتر التي تستقطب آلاف المستخدمين الجدد يومياً، لكن تلك المواقع ربما تسبب أضراراً بالصحة العقلية للمستخدمين، وهي ما أوردته الكاتبة دينا إستراتوفا في هذا التقرير الذي نشره موقع إف بي آر الروسي. الإدمان والتبعية

وفقاً للعلماء، فإن الإدمان على شبكات التواصل الاجتماعي وإمضاء وقت طويل في تصفح هذه المواقع دون ممارسة أي نشاط آخر، يعتبر عادة سيئة يجب التخلص منها. فإثناء حساب على هذه المواقع يجعل المرء في تبعية مطلقة للإعجابات والتعليقات الإيجابية التي يتلقاها من بقية المستخدمين. ونبهت الكاتبة إلى أن تحديث الصفحة يؤدي إما إلى شحن المرء بمشاعر إيجابية تزيد من نسبة الدوبامين في جسمه، أو إلى إصابته بخيبة أمل في حال لم تحدث النتيجة التي كان يتوقعها. وعموماً، إن عملية تحديث مواقع التواصل الاجتماعي غالباً ما تسبب القلق بسبب الخوف من آراء الآخرين وتعليقاتهم. احترام الذات

إن تصفح مواقع التواصل الاجتماعي للاطلاع على حسابات بعض الأصدقاء أو المشاهير من شأنه أن يؤثر سلباً على نفسية الشخص ويقلل من درجة تقديره لذاته، لأنه يدخل في مقارنات مع غيره متجاهلاً حقيقة أن معظم مستخدمي هذه المواقع يجتنبون نشر مقاطع فيديو أو صور توثق لحظات حزينة في حياتهم أو لحظات الفشل التي قد تقوض سمعتهم، لذلك يكتبون فقط بنشر صور أو منشورات لا تظهر سوى الجانب المشرق من حياتهم؛ ولكن هذه الصور المثالية تقلل من احترام الذات وتولد الشك وتزعزع الثقة بالنفس. ويتفق العلماء على أن التحديق في صور عارضى الأزياء والمشاهير الذين يتمتعون بأجسام رشيقة، يقلل من تقدير المرء لذاته وخاصة المراهقين الذين يطمنون بأن يصبحوا بدورهم من المشاهير. وبعد مشاهدة الصور المنشورة على حسابات المشاهير، يحاول الكثيرون اتباع نفس الأساليب المعتمدة من قبل النجوم، وهو ما من شأنه أن يؤثر سلباً على صحتهم النفسية في حال لم يحققوا نتيجة مماثلة.

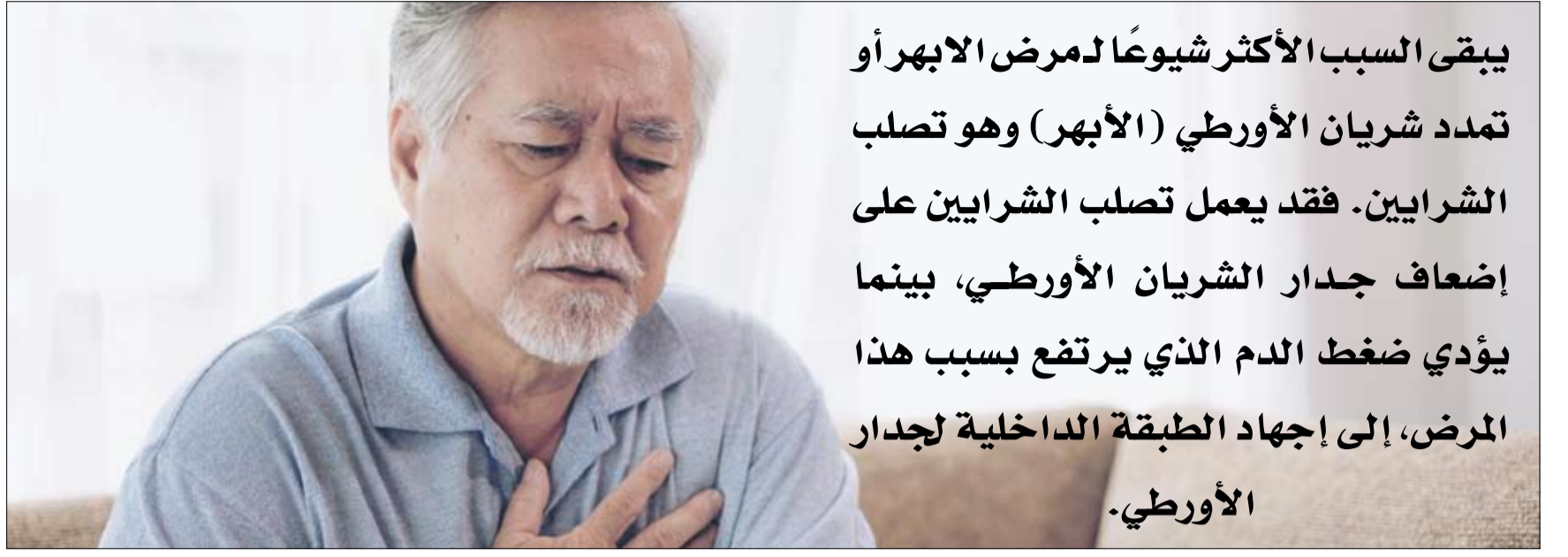
وفي الختام، شدت الكاتبة على ضرورة الحد من الاعتماد على هذه المواقع، وعدم قضاء وقت طويل أمام الأجهزة الإلكترونية، خاصة بوجود العديد من الأنشطة الأخرى المثيرة للاهتمام مثل التواصل الحقيقي مع الأصدقاء أو المشي في الهواء الطلق.

ووفقاً للعلماء الاجتماع، فإن رواد مواقع التواصل الاجتماعي يحرصون على مواكبة جميع المستجدات وأخبار المشاهير والنجوم. وقد يؤدي عدم التمكن من التحقق من البيانات والمنشورات بشكل دائم إلى الإصابة بالقلق والمعاناة من الاكتئاب والاضطرابات العصبية.



منوعات الغذاء

25



يبقى السبب الأكثر شيوعاً لمرض الأبهري أو تمدد شريان الأورطي (الأبهري) وهو تصلب الشرايين. فقد يعمل تصلب الشرايين على إضعاف جدار الشريان الأورطي، بينما يؤدي ضغط الدم الذي يرتفع بسبب هذا المرض، إلى إجهاد الطبقة الداخلية لجدار الأورطي.

مرض الأبهري . . كل ما تودون معرفته عنه



التمزق، إذا كان واحداً أو أكثر من أفراد العائلة المباشرة قد أصيب به.
• مرض وراثي: مثل متلازمة إهلرز - دانلوس ومتلازمة مارفان، وهما مرضان يصيبان الأنسجة الضامة وترتبط هاتان المتلازمتان بالإصابة بتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي. إن تشوهات الأنسجة الضامة في طبقات جدار الأورطي، قد تساهم في إضعاف بعض أجزاء الشريان الأورطي.
• صدمة جسمية مباشرة: قد تسبب

التمزق، إذا كان واحداً أو أكثر من أفراد العائلة المباشرة قد أصيب به.
• مرض وراثي: مثل متلازمة إهلرز - دانلوس ومتلازمة مارفان، وهما مرضان يصيبان الأنسجة الضامة وترتبط هاتان المتلازمتان بالإصابة بتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي. إن تشوهات الأنسجة الضامة في طبقات جدار الأورطي، قد تساهم في إضعاف بعض أجزاء الشريان الأورطي.
• صدمة جسمية مباشرة: قد تسبب

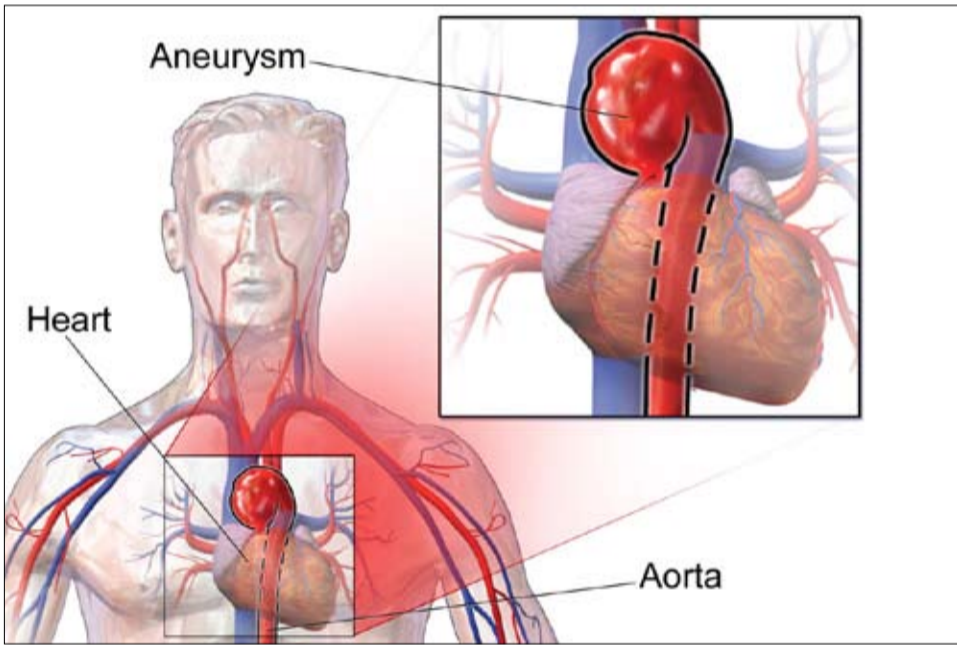
إليك التفاصيل حول مرض الأبهري:
يتكون جدار الشريان الأورطي من ثلاث طبقات متميزة. وهذه الطبقات تعطي القوة والمرونة للشريان الأورطي، لكي يدعم التغييرات التي تحدث في ضغط الدم والتي يمر بها القلب. غير أن ضغط الدم المرتفع جداً بطريقة ثابتة ومستمرة، يسبب تمزق الطبقة الوسطى من الجدار، ويسمح للشريان بالتوسع شيئاً فشيئاً.
ومن بين أكبر الأسباب لتمدد الأوعية الدموية للشريان الأورطي، السجائر والتبغ بشكل عام. وقد أثبتت إحدى الدراسات أن مستوى تمدد الأوعية الدموية يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع معدل التدخين لدى السكان.

الحالة سريعاً. ولتحقيق ذلك، في ما يلي بعض الإجراءات البسيطة التي يجب اتخاذها:
• التوقف عن التدخين.
• السيطرة على ضغط الدم الشرياني، في حالة ارتفاعه.

ويشكل عام، فإن عوامل خطر الإصابة بتمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي، هي نفسها عوامل الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب أو السكتة الدماغية:
• السجائر والتدخين بشكل عام والذي يزيد مخاطر الإصابة بتمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي البطني، ولكن أيضاً بتمدد الأوعية الدموية، أو تمزق الأوعية الدموية عند مستوى الأورطي، والذي يكون مميتاً في الغالب إذا لم يتم وقفه بسرعة، لأن الشريان الأورطي كما نعلم هو أكبر شريان في الجسم؛ أي نزيد داخلي مع تدفق هذه الكمية من الدم سيكون مميتاً في أغلب الأحيان.
• ضغط الدم الشرياني المرتفع.
• ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم.
• داء السكري.



كما نجد أيضاً من أسباب تمدد الأوعية الدموية في الشريان الأورطي ما يلي:
• عامل وراثي تماماً: قد يصاب الشخص بتمدد الأوعية الدموية في وقت مبكر مع زيادة مخاطر



مرض الأبهري: طرق الوقاية
حالياً يتم اكتشاف تمدد الأوعية الدموية، فإن الهدف هو محاولة منع الوضع من أن يتفاقم والتخلص من هذه

فحص دم يشخص جميع أنواع السرطان

يعمل الاختبار عن طريق الكشف عن الحمض النووي للورم، و"نمط" معين يتم فيه تغيير الحمض النووي الذي يظهر لدى مرضى السرطان، ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة Annals of Oncology أن الاختبار كان الأكثر تقدماً حتى الآن في الكشف المبكر عن السرطان، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

إلا من خلال الفحص أو عن طريق الصدفة أثناء الفحص الطبي. وتمكن الاختبار من الكشف عن العديد من أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الرئة والمبيض، وكذلك سرطان المعدة والأورام اللمفاوية، ونسبة خطأ بلغت 32.7%، وبالنسبة لسرطان البنكرياس الذي يعد أحد أشد السرطانات فتكاً، فقد تمكن الاختبار من اكتشافه بنسبة 63%. ويتمويل وتطوير من شركة Graia الأمريكية،

طور مجموعة من الباحثين الأمريكيين اختبار دم بسيط يمكنه كشف أكثر من 50 نوعاً من السرطان.

ويقول الباحثون "إن الاختبار الجديد الذي يبحث عن الحمض النووي الذي تطلقه الأورام في الدم، يحدد المصابين بالسرطان، حتى عندما لا تظهر عليهم أية أعراض". ورغم الحاجة إلى مزيد من الأبحاث على هذا الفحص ليعمل بشكل مثالي، إلى أن الاختبارات التي أجريت على مئات المتطوعين، تمكنت من كشف حالات السرطان بدقة كبيرة. وقالت الدكتورة مينيتا ليو، التي ألفت ورقة بحثية عن هذا الاختبار الشوري "إن إجراء فحص دم يمكنه الكشف عن العديد من السرطانات لدى الأشخاص الأصحاء، والذين ليس لديهم أعراض ظاهرة، يزيد من فرصة العلاج والشفاء، مما يقلل من فرص الوفاة من السرطان".

وعمل الباحثون على برمجة خوارزمية كمبيوتر للعثور على السرطان، باستخدام اختبارات الدم لأكثر من 3000 شخص من المرضى والأصحاء، ثم اختبروا مدى نجاحه في 654 من مرضى السرطان، و610 من الخاليين من المرض.

وتم انتقاد الفحوص التقليدية، مثل التصوير الشعاعي للثدي، حيث تشير النتائج إلى أن أكثر من 55% من الحالات تعطي نتائج سلبية كاذبة.

والنتيجة المثيرة لهذه الدراسة، هي أن اختبار الدم قادر على تشخيص السرطان لدى الأشخاص الذين ليس لديهم أعراض. وقال الباحثون إن بعض الأشخاص الذين ثبتت إصابتهم بالسرطان كانوا على ما يبدو يتمتعون بصحة جيدة، حيث لم يتم الكشف عن إصابتهم،

5 عوامل تزيد من خطر الإصابة بالربو

2: وجود مشاكل وخلل في الجهاز المناعي يؤثر على صحة الجسم، ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض قد تكون مشاكل الغدة الدرقية أو الربو وغيرها من الأمراض المرتبطة بالمناعة.
3: من يعانون من مرض الثعلبية هم الأكثر عرضة للإصابة بالربو، لأنه مرتبط بوجود خلل في الجهاز المناعي عنده.
4: التعرض للمواد الكيميائية التي تؤثر على صحة الجلد وتزيد من خطر الإصابة بالربو.
5: التعرض للضغط النفسي والعصبي الشديد يسبب الإصابة بالربو، فقد أثبتت الدراسات أن مرضى الاكتئاب أكثر عرضة للثعلبية الأولى.

البهاق من المشاكل الصحية التي يتعرض لها البعض وهو عبارة عن اضطرابات في خلايا الصبغة للبشرة والتي تسبب انتشار البقع على أماكن متفرقة من الجسم، لا يصنف من الأمراض المعدية وحتى الآن لا يوجد سبب محدد للإصابة به إلا أنه نقص في صبغة الميلانين الموجودة في الجلد.
وحسب ما ذكرته مصادر مختصة فإن هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بالربو وهي:
1: العوامل الوراثية تزيد من خطر الإصابة بمرض الربو، فعند إصابة أحد أفراد الأسرة بالمرض ينتقل للأقارب من الدرجة الأولى.

2: وجود مشاكل وخلل في الجهاز المناعي يؤثر على صحة الجسم، ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض قد تكون مشاكل الغدة الدرقية أو الربو وغيرها من الأمراض المرتبطة بالمناعة.
3: من يعانون من مرض الثعلبية هم الأكثر عرضة للإصابة بالربو، لأنه مرتبط بوجود خلل في الجهاز المناعي عنده.
4: التعرض للمواد الكيميائية التي تؤثر على صحة الجلد وتزيد من خطر الإصابة بالربو.
5: التعرض للضغط النفسي والعصبي الشديد يسبب الإصابة بالربو، فقد أثبتت الدراسات أن مرضى الاكتئاب أكثر عرضة للثعلبية الأولى.



..الشارقة-الفجر:

احتفاءً بإبداعات الجمهور، وحرصاً منه على منح عشاق التصوير فرصة مثالية للتعبير عن إبداعاتهم خلال فترة التزامهم في البقاء بالمنازل، أعلن المهرجان الدولي للتصوير "اكسبوجر"، الذي يشرف على تنظيمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، عن إطلاق المسابقة العالمية #صور_من_المنزل، اعتباراً من شهر أبريل الجاري، مستهدفاً كافة أفراد المجتمع.



في ظل الظروف التي يمر بها العالم جراء انتشار فيروس كورونا المستجد

«اكسبوجر» يطلق مسابقة عالمية تحت شعار «صور من المنزل»

- طارق علي: نسعى إلى تشجيع أصحاب المواهب على الإبداع مهما كانت الظروف

- المسابقة تعرف بالتفاصيل اليومية الصغيرة التي طالما شغلتنا الحياة السريعة عن الالتفات إليها وتقديرها

هذه المرة من بيوتهم، في خطوة تعزز الجهود المتواصلة التي تبذلها إمارة الشارقة لدعم أصحاب المواهب والتشجيع على الإبداع في مختلف مجالات الفنون، حيث حرص في المكتب على تحقيق هذه الغاية مهما كانت الظروف، ونطلع بأن تحظى المسابقة بمشاركة واسعة وتفتح نافذة واسعة يطلع العالم من خلالها على قصص وأخبار مختلفة وجديدة عن حياة الناس في منازلهم.

المستجد، ارتأينا أن نستثمر في الأوقات التي يقضيها أفراد المجتمع في منازلهم ضمن الإجراءات الوقائية، وأن نعرف بعض التفاصيل اليومية الصغيرة التي طالما شغلنا الحياة السريعة عن الالتفات إليها وتقديرها. وتابع مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "المسابقة بمثابة منصة دولية إلكترونية يقدمها المهرجان لعشاق التصوير من الهواة والمحترفين حول العالم للتعبير عن شغفهم لهذا الفن ولكن

أبريل الجاري. ويمكن للمشارك اختبار المساحات الإبداعية بلا حدود طالما أنه يتم التقطها في المنزل. قد تكون انعكاس لشغف دائم أو للعطايا التي نعيش معها الآن، أطفالنا، وأحياناً أو تفاصيل المنزل أوروباً، إضافة من النافذة، على أن تكون بصيغة (JPG) ويتم تحميلها على الموقع الإلكتروني <https://stayhome.xposure.ae>.

ويمكن للمشاركين التقدم بصورة واحدة كل 24 ساعة طيلة فترة المسابقة، حيث تتولى لجنة تحكيم مستقلة تقييم المشاركات كل أسبوع بناءً على نظام النقاط الخمس، واختيارها وفق معايير أساسية تتضمن التكوين والجودة التقنية والإضاءة.

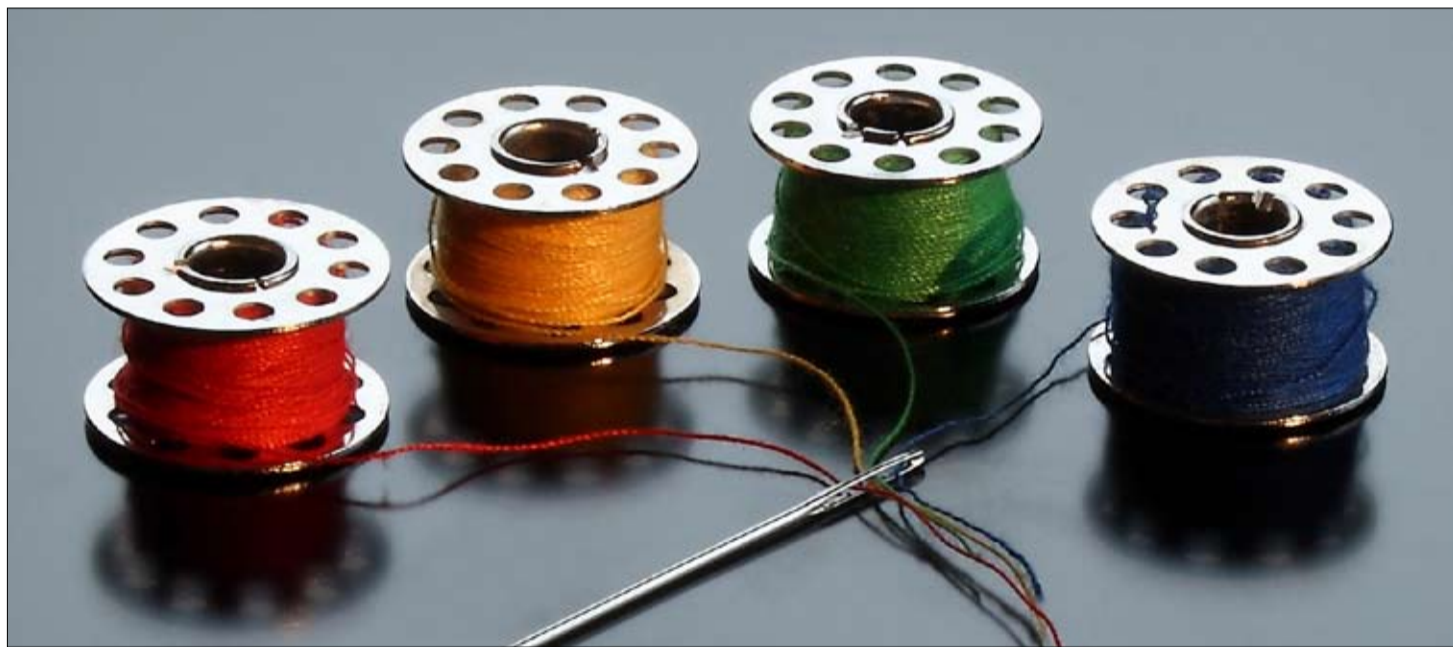
جوائز

ورصد المهرجان جوائز قيمة للفائزين إذ يحصل الفائز بالمرتبة الأولى كل أسبوع على جائزة وقدرها 1000 دولار أمريكي، فيما تصل قيمة جائزة المرتبة الثانية إلى 750 دولاراً، حيث سيتم إخطار الفائزين بالبريد الإلكتروني، وستنشر الصور الفائزة على صفحة StayHome على الموقع الإلكتروني لإكسبوجر، والحساب الخاص لـ (اكسبوجر) على مواقع التواصل الاجتماعي، ويتوجب على الراغبين بالمشاركة اتباع إجراءات تسجيل ودخول خاصة بالمسابقة بصورة منفصلة عن بقية الجوائز التي يطرحها المهرجان. وحول هذه المسابقة، قال سعادة طارق سعيد علي، مدير المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "في ظل الظروف التي يعيشها العالم، جراء انتشار فيروس كورونا

كورونا المستجد (كوفيد - 19) شروط

وحددت المسابقة حزمة من الشروط للراغبين في التقدم للمشاركة إذ يتسنى لهم استخدام أي نوع من الكاميرات المتوافرة لديهم، تمكنهم من التقاط صور ترصد مشاهد وشخصيات من حياتهم داخل البيت، وأن تكون الصورة قد التقطت خلال فترة البقاء في المنزل اعتباراً من مطلع

وفتح المهرجان من خلال المسابقة المجال أمام عشاق التصوير من الهواة والمحترفين من مختلف دول العالم لإطلاق العنان لمواهبهم الإبداعية من خلال التقاط صور ملهمة تروي قصصاً ولحظات فريدة من حياتهم اليومية خلال فترة البقاء في المنزل، في خطوة مبتكرة تمنح الجميع فرصة الدخول إلى عالم التصوير الفوتوغرافي في ظل ما يشهده العالم من إجراءات احترازية لمواجهة انتشار وباء



جائزة الرواية العربية.. 13 عاماً من الاحتفاء بالأدب والمعرفة

1781 كاتباً يشاركون في جائزة الرواية العربية خلال 13 دورة .. واليوم الإعلان عن الفائز إلكترونياً

- الروايات التي وصلت إلى قوائم الجائزة العالمية للرواية العربية ترجمت إلى 30 لغة

خلال ترجمة الروايات الفائزة والتي وصلت إلى القائمة القصيرة إلى لغات رئيسية أخرى ونشرها. وتدار الجائزة بالشراكة مع مؤسسة جائزة "بوكر" في لندن وبدعم من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وبالرغم من أن كثيراً ما يتم الإشارة إلى الجائزة العالمية للرواية العربية بوصفها "جائزة البوكر العربية" إلا أن هذا ليس بتشجيع أو تأييد من الجائزة العالمية للرواية العربية أو من مؤسسة جائزة البوكر وهما مؤسستان منفصلتان ومستقلتان تماماً، علاقة بجائزة بوكر. جدير بالذكر أن الكتاب المرشحين يتنافسون للفوز بالجائزة الكبرى والبالغ قيمتها 50 ألف دولار فيما يحصل كل كاتب وصل إلى القائمة القصيرة على مبلغ 10 آلاف دولار وذلك خلال الإعلان عن الرواية الفائزة إلكترونياً في 14 أبريل بأبوظبي.

جائزة للرواية في العالم العربي كونها كسبت ثقة القراء والنقاد والناشرين العرب والأجانب وتدل الفائق إلى أعمال عربية جديدة ومتميزة سواء للكتاب المخضرمين أو الشباب فالجائزة تُمنح للنصوص وليس للكاتب. ومن مبادرات الجائزة أيضاً عقد ورشة إبداع للكتاب الشباب الموهوبين سنوياً في الإمارات وتم عقدها أيضاً في الأردن وسلطنة عمان شارك فيها كتاب شباب من بلدان عربية مختلفة فيما يشهد المشاركون السابقون بأن تجربتهم في الورشة كانت مشجعة ومحفزة وفعالة في تطوير مهاراتهم الأدبية. وتضمنت القائمة القصيرة للروايات المرشحة لنيل الجائزة في دورتها الـ 13 ست روايات تم اختيارها من بين 16 رواية دخلت القائمة الطويلة وهي صادرة باللغة العربية بين يونيو 2018 ويوليو 2019 فيما تهدف الجائزة إلى مكافأة التميز في الأدب العربي المعاصر ورفع مستوى الإقبال على قراءة هذا الأدب عالمياً من

قرانهم. وواجهت الجائزة تحديات مختلفة شأن كل الجوائز الأدبية الكبيرة حيث يثير إعلان نتائجها جدلاً في الأوساط الثقافية وهو أمر طبيعي، نظراً لأهميتها كونه يتمحور حول الروايات وعناصرها الفنية وليست حول انتماءات الكتاب أو الحكمين الجغرافية. وفي الدورة الحالية للجائزة واجهت ظروفها استثنائية لذا قررت إلغاء الاحتفالية التي تقام سنوياً في أبوظبي وتأجيل الاحتفاء بالرواية الفائزة وكاتبها أو كاتبها في الإمارات إلى وقت لاحق حيث يجري الإعلان عن الرواية الفائزة إلكترونياً. وتوسع الجائزة إلى الترويج لروايات القائمة القصيرة والرواية الفائزة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي فيما تتوفر أفلام عن الكتاب الستة على قناة اليوتيوب الخاصة بالجائزة بالإضافة إلى مقتطفات من رواياتهم بالعربية والإنجليزية على الموقع. وتعد الجائزة العالمية للرواية العربية أهم

الأدب عالمياً من خلال ترجمة الروايات الفائزة. وحققت الروايات الفائزة نجاحاً كبيراً حيث ترجمت إلى لغات عديدة منها على سبيل المثال رواية "دروز بلغراد" لتربيع جابر "الفائزة عام 2012" التي صدرت في تسع لغات عالمية و"فراكتكتاين في بغداد" لأحمد سعادوي التي ترجمت إلى 23 لغة ووصلت نسخها الإنجليزية إلى القائمة القصيرة لجائزة المان بوكر العالمية. كما فاز عدد من هذه الترجمات بجوائز في بريطانيا وفرنسا وإيطاليا وغيرها من البلدان آخر هذه الجوائز هي جائزة معهد العالم العربي في باريس لأفضل رواية عربية مترجمة للفرنسية لسنة 2019 التي مُنحت للنسخة الفرنسية لرواية "في غرفة العنكبوت" لـ محمد عبد النبي "القائمة القصيرة عام 2017". فيما تدعم الجائزة مشاركة الكتاب الفائزين في مهرجانات ومعارض كتب ومؤتمرات دولية ما يسهم في الترويج لأعمالهم وتوسيع دائرة

الرواية قراءة وكتابة إضافة إلى تعزيز حضور الرواية العربية والحفاظ على هذا النهج الأدبي في المجتمع واكتشاف المواهب الجديدة في هذا الإطار. وأصبح الإعلان عن قائمتها الطويلة ثم القصيرة موسماً عربياً لقراءة هذه الروايات وإبداء الرأي فيها ثم المناظرة فيما بينها ريثما يُعلن عن الرواية الفائزة فيما تحظى الروايات الفائزة التي تصل إلى القائمتين الطويلة والقصيرة بنسبة قراءة عالية وتوزيع على نطاق واسع في معارض الكتب والمكتبات من المحيط إلى الخليج ويتداولها القراء والنقاد. وتوسع الجائزة العالمية للرواية العربية إلى مكافأة التميز في الرواية العربية والترويج لها عالمياً حيث ترجمت الروايات التي وصلت إلى قوائمها إلى ثلاثين لغة عالمية من الألمانية إلى الإيسلندية إلى الكورية واليونانية حيث تهدف الجائزة إلى مكافأة التميز في الأدب العربي المعاصر ورفع مستوى الإقبال على قراءة هذا

شارك 1781 كاتباً وكاتبة من 24 بلداً في الدورات الـ 13 المتعاقبة للجائزة العالمية للرواية العربية منذ تأسيسها في عام 2008 إلى عام 2020 ما أسهم في إثراء المشهد الثقافي العربي العالمي عبر الكشف عن أسماء ومواهب جديدة لتصبح من أهم الجوائز الأدبية المرموقة في العالم العربي التي تحظى بتقدير وشغف الجميع لإعلانات الجائزة كل عام. وتشهد الدورة الـ 13 للجائزة العالمية للرواية العربية 2020 الإعلان عن الرواية الفائزة اليوم الثلاثاء إلكترونياً عبر بث فيديو على موقع الجائزة وذلك نتيجة الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم وتتطلب الالتزام بالإجراءات الاحترازية والوقائية حفاظاً على الصحة والسلامة العامة في المجتمعات. وتستعرض وكالة أنباء الإمارات "وام" في التقرير التالي تطور الجائزة منذ تأسيسها كونها ساهمت في تحريك المشهد الثقافي وأعطت له دينامية وحيوية حيث ازداد الاهتمام

منوعات

الفكر

27

يعود الفنان كريم فهمي للسباق الرمضاني بعد غياب العام الماضي، من خلال مشاركته في مسلسل "نحب ثاني ليه"، المقرر عرضه خلال رمضان المقبل. وفي هذا الحوار، يتحدث كريم فهمي عن المسلسل وتفاصيله، إضافة إلى مشاريعه الفنية الأخرى بين السينما والتلفزيون.

مضطرون للعمل في ظل هذه الظروف الصعبة

كريم فهمي: أفكر جيداً قبل كل خطوة أقدم عليها

المشروع الدرامي نفسه، وليس توقيت عرضه.
• ماذا عن تفاصيل مسلسل "ملاك"؟
- هو مسلسل اجتماعي أتعاون فيه مع المخرج إبراهيم فخر، وناقش قضايا اجتماعية أيضاً. من خلال ارتكاب خطأ غير مقصود تكون تبعاته على كثير من المحيطين به، فسيناريو العمل كتبه السيناريست حسان دهبان بطريقة شيقة جداً، ولدي حماس كبير لاستكمال العمل قريباً.
• لماذا تأخر عرض فيلم "ديبو"؟
- انتهيت من تصوير الفيلم بالفعل خلال الفترة الماضية، إلا أن العمل لا يعتمد على التصوير فقط، لكن بشكل رئيسي على تقنيات الغرافيك، التي تتطلب وقتاً وميزانية كبيرة، وفي الوقت الحالي تعمل الشركة المنتجة على إنهاء هذه المراحل، تمهيداً لعرضه بالصالات فور الانتهاء من هذا الأمر، الذي يعد أحد الأمور الرئيسة بالنسبة للفيلم.
• هل سيرعرض خلال موسم الصيف؟
- لا أعرف موعد عرض الفيلم على وجه الدقة، لأن تفاصيل الغرافيك قد تستغرق وقتاً أطول، لاسيما أن هناك حرصاً على خروجها بشكل لائق، ومن ثم فالموعد الدقيق لعرضه يمكن تحديده بعد انتهاء الغرافيك، فالفيلم بعد نقلة في هذه النوعية من الأعمال السينمائية التي تقدم في مصر.
• ماذا عن فيلم "حارة القمر"؟
- انضمت إلى فريق عمل الفيلم أخيراً، وهو من الأعمال السينمائية المكتوبة بحرفية عالية، وأتعاون فيه مع المخرج هادي الباجوري، لكن الوقت لا يزال مبكراً للحديث عن التجربة، خصوصاً أننا لم نبدأ التصوير بعد، لكن كل ما يمكن قوله إن العمل تجربة مختلفة على جميع المستويات، وسيكون محطة مهمة في مسيرتي الفنية.

• حدثنا عن مسلسلك الدرامي "ونحب ثاني ليه"؟
- أباشر التصوير في الوقت الحالي للعرض خلال شهر رمضان المقبل، وأشارك فيه مع ياسمين عبدالعزيز، وهو تجربة درامية اجتماعية شائقة جداً، ومتحمس لمعرفة رد فعل الجمهور على المسلسل عند عرضه، فنشاهد من خلاله طرح عدة قضايا تهم المرأة والرجل وطبيعة علاقتهما، وخاصة مشكلة الانفصال، وما يقفها من تبعات على كلاهما.
• هل وجدت في العمل ما يجذبك للعودة إلى السباق الرمضاني؟
- بالتأكيد، لدي حرص شديد على اختيار الأعمال التي أطل بها درامياً، وهذا الأمر هو سبب غيابي عن رمضان العام الماضي، لذا أفكر جيداً قبل كل خطوة أقدم عليها، وتجربة "ونحب ثاني ليه" من الأعمال الدرامية المهمة التي أتمنى استقبالها من الجمهور بنفس حماسي لها.
• ماذا عن دورك فيه؟
- أجسد شخصية مراد، وهو رجل يمتلك شركة مقاولات، ويعيش قصة حب مع ياسمين عبدالعزيز، بعد انفصالها عن زوجها، الذي يقوم بدوره شريف منير، وبسبب هذا الحب تنشأ العديد من المشكلات التي نشاهدها في الإطار الاجتماعي للمسلسل، فالعمل يضم أكثر من خط درامي متميز.
• هل تأثر العمل بمخاوف انتشار فيروس كورونا؟
- التصوير مستمر حتى الآن، لكننا كفريق عمل ملتزمون بشكل كامل بجميع الإجراءات اللازمة للتقييم، من أجل سلامتنا وسلامة جميع العاملين خلف الكاميرا، والشركة المنتجة تقوم ببذل كل الجهود الممكنة لتقييم لو كيشن التصوير، ضمن الإجراءات الاحترازية التي يتم اتخاذها، فنحن مضطرون للعمل في ظل هذه الظروف الصعبة.
• ماذا عن التعاون مع ياسمين عبدالعزيز؟
- ياسمين فتاة جميلة وروحها خفيفة بالتصوير، والكواليس مليئة بالأجواء الكوميديّة، وحرصت على مشاركة بعضها عبر حسابي "إنستغرام" مع الجمهور.
• إلى أين وصلت تحضيرات مسلسلك الجديد "ملاك"؟
- كان يفترض أن يكون مشروع الدرامي المقبل، لكن العمل تعرّض لعقبات إنتاجية تسببت في إيقاف التصوير، وهناك اتفاق بيني وبين الشركة المنتجة على استكمال التصوير بعد رمضان، خصوصاً أنني مرتبط في الوقت الحالي بتكثيف تصوير "ونحب ثاني ليه"، وأخبرتهم بهذا الأمر قبل بداية التصوير، حتى لا أتسبب في إرباك العمل، وتفهموا هذا الأمر، وخاصة أن العمل سيرعرض خارج رمضان.
• تشارك في أعمال تعرض خارج السباق الرمضاني، كيف ترى هذه التجارب؟
- توقيت العرض مسألة إنتاجية وتوزيعية في المقام الأول مرتبطة بشركات الإنتاج، بالنسبة لي كممثل يهمني أن يحظى المسلسل بنسبة مشاهدة جيدة من الجمهور، وهو ما يتحقق، إذ كان العمل جيداً، لذا دائماً ما يحكمني



حنان مطاوع زوجة إرهابي في (القاهرة كابول)



تلعب الفنانة حنان مطاوع دور زوجة إرهابي وربة منزل خلال أحداث مسلسل (القاهرة كابول)، للنجوم الثلاثة طارق لطفي وفتحى عبدالوهاب وخالد الصاوي، وتدعى (منال حسين) زوجة طارق لطفي، الذي يجسد دور إرهابي خلال الأحداث. (القاهرة كابول)، من تأليف عبدالرحيم كمال، وإخراج حسام علي، وإنتاج (سينرجي)، ويدور العمل في إطار اجتماعي تشويقي، ويعتمد على 3 شخصيات رئيسية، وهم إعلامي وضابط أمن وطني وإرهابي. ويشهد المسلسل عودة خالد الصاوي للدراما، بعدما قدم آخر أعماله مسلسل (هي ودافنشي) مع النجمة ليلى علوي عام 2016، بينما قدم طارق لطفي آخر أعماله مسلسل (بين عالمين) عام 2018، وشارك في بطولته هشام سليم ولقاء الخميس، وإخراج أحمد مدحت. ويعد التعاون الثاني بين الفنان فتحي عبدالوهاب والمخرج حسام علي، حيث قدم معا مسلسل (الأخضر نفس)، بطولة الفنانة ياسمين عبدالعزيز، وعرض في رمضان الماضي محققاً نجاحاً كبيراً.

ماجدة زكي تواجه اعتراض أولادها في (قوت القلوب)



أيام قليلة تفصل أسرة مسلسل "قوت القلوب" عن الانتهاء من تصوير مشاهدهم بالكامل خلال أحداث المسلسل التي تقوم ببطولته الفنانة ماجدة زكي. وتعاني زكي من طريقة معاملة أبنائها خريجي الجامعة لها، لاعتراضهم على طبيعة مهنتها كعامة في مدرسة، إلا أنها لا ترضخ لطلبهم بترك مهنتها، لكنها في الوقت نفسه تبحث عن مهنة أخرى لتزويد دخلها. وتتكون أحداث المسلسل من 50 حلقة بدلاً من 45 مثلما كان من المقرر في البداية. ويشارك في بطولة "قوت القلوب" بجانب ماجدة زكي كل من الفنانين محمد أنور، وخالد زكي، وإسلام جمال، وسهر الصايغ، ورائيا فريد شوقي، ومصطفى درويش، وفراس سعيد، ونورهان، وديانا هشام، وسمر علام، وإفراء محمد، وغيرهم. وينتمي المسلسل إلى نوعية مسلسلات الـ 45 حلقة، وتجسد الفنانة ماجدة زكي خلال الأحداث شخصية مدرسة غير متزنة وغير مسيطرة على تصرفاتها اليومية، حيث تظهر في أحداث الحلقة الأولى من المسلسل بشخصية "كومبارس"، بعدما تلجأ لاختبارات الأداء من أجل التمثيل خلال الأحداث التي تدور في إطار كوميدي.

الفكر

فقدان الوزن متى يكون خطيراً؟

من الطبيعي فقدان الوزن في حال كنت تتبعين نظاماً غذائياً صحياً معينا. لكن هل تعلمين متى يكون فقدان الوزن خطيراً؟ أبرز المعلومات حول هذا الموضوع.

يمكن أن تقصدي فقدان الوزن من خلال ممارسة التمارين الرياضية أو اتباع ريجيم مخصص لذلك، لكن في بعض الأحيان، قد لا تقصدين خسارة الوزن وهذا الأمر يكون ناتجاً عن معاناتك من مشكلة صحية معينة.

متى يكون فقدان الوزن خطيراً؟

يكون فقدان الوزن خطيراً في حال لم تخططي له أبداً. في هذه

الحالة، عليك التأكد من التحدث مع الطبيب من أجل الخضوع للفحوصات اللازمة وتحديد السبب الرئيسي الذي أدى إلى ذلك.

في هذا السياق، عليك أن تكوني على علم إذ يشير بعض الأطباء إلى أن فقدان الوزن يمكن أن يكون من بين الأعراض التي تشير إلى إصابتك بمرض السرطان إذ يؤثر هذا الأخير بشكل سلبي على طريقة عمل الجهاز الهضمي.

لهذا السبب، لا يجب أن تهمل أي عارض تعاني منه مهما كان سخيلاً. في حال كنت تشعرين بوجود أمر غير طبيعي، راجعي الطبيب فوراً. كلما تأخرت كلما أصبحت طرق العلاج أصعب وأكثر تعقيداً.



4 أشياء افعلها حتى لا تكوني أمّاً غاضبة

تصبينا جميعاً كأمهات مشاعر الغضب، التي قد نفسرها بأنها نتيجة لتصرفات وسلوكيات أطفالنا، لكن هناك أسباب أخرى تكون وراء شعورنا بالغضب، نحتاج فقط إلى معرفتها حتى نتخذ إجراءات لحماية أنفسنا منها، ولا نتحول إلى أمهات غاضبات يسببن الخوف لأطفالهن، وفيما يلي 4 أشياء عليك فعلها حتى لا تتحوّلي إلى أم غاضبة..

1 - احصلي على قسط كافٍ من النوم الحرمان من النوم يسبب الإرهاق البدني والذهني، ما يجعلك عصبية، ويثير غضبك حتى من أبسط الأشياء، أنت بحاجة إلى نوم جيد يومياً حتى تشعري جسديك بالطاقة وتستطيعي أن تكوني بصيرة وهادئة.

جهزي فراشا مريحاً، وغرفة نوم هادئة ومرتبّة، لا تسمحين بنوم الأطفال معلق في الفراش، لا تسهري كثيراً، تجنّبي شرب الكافيين قبل النوم، وابتعدي عن الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بوقت كافٍ، لتحصلي على نوم جيد.

2 - اتبعي روتيناً غذائياً صحياً عندما تشعرين بالتوتر والإرهاق فإن الأطعمة التي تحتوي على السكر تكون ملاذك، ولكن اعلمي أن السكر يمنحك نشاطاً مؤقتاً، ثم يصيبك بتوتر وإرهاق مضاعف، لذا عليك شحن جسديك بطاقة صحية تدوم لساعات، عبر تناول الطعام الصحي.

ابتعدي عن الدهون غير الصحية، وتناولي المكسرات والأسماك الدهنية، ابتعدي عن السكريات والكافيين، وتناولي البروتينات ومنتجات الألبان، واحرصي على تناول الخضروات والفواكه الطازجة، وشرب كمية كافية من المياه يومياً، ما يمنحك الطاقة ويعزز صحتك العامة، وهذا ينعكس على هدوئك وراحتك وصبرك في التعامل مع أطفالك.

3 - قدي الرعاية الذاتية لنفسك عدم الحصول على الرعاية الذاتية يسبب لك غضباً داخلياً، يخرج في صورة عصبية على أطفالك، لهذا عليك الاهتمام بنفسك، الحصول على وقت خاص بك لتحصيل فيه على رعاية لجمالك وصحتك وعقلك، اذهبي إلى صالون التجميل، أو النادي الصحي، أو صالة الألعاب الرياضية، يمكنك القراءة، أو أخذ حمام دافئ، أو الاسترخاء حسب.

4 - احصلي على الراحة في أيام الدورة الشهرية التغيرات الهرمونية وقت الدورة الشهرية تصيبك بالعصبية والغضب، لذا أنت بحاجة إلى الاسترخاء في هذه الأيام، وذلك عبر التخفيف من مهامك المنزلية، وترتيب أنشطة خارج المنزل تشعرك بالتغيير وتخفّف عنك الضغوط.



طفلة وشقيقها يرتديان أقنعة وجه بجوار تمثال لشخصية من الفيلم الأمريكي Bumblebee 2018 في ظل الإغلاق بسبب انتشار فيروس كورونا في مدينة غواتيمالا. ا ف ب

قرأت لك

عصير الليمون أكدت دراسة حديثة إن عصير الليمون من أهم العصائر التي تحتوى على العديد من العناصر الغذائية وفوائد لا تحصى، وعلى الرغم من ذلك فإن عصير الليمون الدافئ يحتوي على فوائد مضاعفة منها:

- 1 - يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.
- 2 - يعزز جهاز المناعة.
- 3 - يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
- 4 - تنظيم عملية الهضم.
- 5 - ينقى الجسم من السموم ويبرد البول.
- 6 - مفيد لصحة الشعر والأظافر والعظام.
- 7 - يساعد على إنقاص الوزن.



سؤال وجواب

- ماذا يعني اللقب الهندي مهاتما ومن أطلقه على الزعيم غاندي؟
- الروح الفاضلة وأطلقه طاغور.
- من أي اللغات جاءت كلمة البيجاما؟
- فارسية وتعني غطاء الأرجل.
- من هو الشاعر الذي ترجم رباعيات الخيام للفه العربية؟
- الشاعر أحمد رامي
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟
- البحر الواسع.
- ما هو البراع؟
- القلم.

هل تعلم؟

هل تعلم أن خيوط العنكبوت مصنوعة من غدد بطنية محددة، يخرج الحرير عبر ثقب صغيرة جداً من أعضاء النمل عند رأس البطن. ويخرج كسائل سريان ما يتجمد عند ملامسته للهواء. لهذه الخيوط الحريرية أنواع هي: الحرير اللزج الذي يستعمل في النسيج لالتقاط الفريسة، والنوع القوي الذي يدعم الكوالج التي ليست لزجة، وحرير الشرائق الذي توضع فيه البيوض. وبعضها ناعم ومنفوش، والآخر متين ليفي.

هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لقاحاً في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدور ضمن دوائر ضيقة.

هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من:

ملكة واحدة، وآلاف النحل الأخرى العاملة، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحللات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنابير).

هل تعلم أن دودة القز الحرير تضع 500 بيضة أو أكثر توضع على أشرطة من الورق حتى الربيع القادم عندما يفتح التوت أوراقه، فتوضع هذه البيوض في حاضنة حيث تنفقس ديداناً سوداء صغيرة حيث توضع فوق أوراق التوت فتفتدي عليها لمدة ستة أسابيع، ثم تبدأ الديدان تعقد حول نفسها خيطاً صغيراً غير منظور تنسكبه عبر ثقب صغيرة في أحنائها. والشرنقة الواحدة قد تحتوي على حوالي 460 إلى 1100 متر من خيط الحرير، وتنتهي منها بعد حوالي 72 ساعة.

قصة زوجة جحا

تساجرت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احداهن انت يا زوجة الرجل التافه اذهبي عنا ألا ترين نسك لا ترددين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان اليسه حتى لا تحسدي احداكن، وتركتهن وانصرفت باكيه.

في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامة زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سلبيطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابدا.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيداً يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق زوجته حتى لا يقلن عليها كاذبة.. حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى انته فكره، في الصباح خرج جحا مبكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتمى ثياباً قديمة كان والده يملكها، وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احدى الاشجار، وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فراه بعض من اهلهما وسأله احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب وماذا تريد؟ فقال جحا من بلاد الحجاز عابراً قريتمكم واريد ان ارتاح قليلاً.. فأسرع الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به، وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكه كيف حالك، فقال الرجل وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكه، فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لئنك لا تراه يا علي. فصاح الرجل من فرحته وقال وعرفت اسمي ايضاً انت بالفعل رجل مبارك.. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجوههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدقق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالع او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يستكأ ابداً.

اسبوعان مرّا وجحا يجلس ضيفاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم اعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا لودعوه محملين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلا غاليه منحها له احد اغنياء القرية.. فذهب إلى القرية المجاورة وباع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى اسله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول: انتمت لك، ومنحها ما معه من نقود كثيرة جداً اشترت بها الذهب والملابس الجديدة وحضرت بهم احدى الاعراس فكانت اجمل من العروس واخرست السنة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبيلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابداً يا جحا.. اوحشتنا.. فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجاز..

مساحة للتلوين

