

«ملتقى الشركاء الاستراتيجيين»
لجامعة الإمارات يناقش تحديات
وفرص سوق العمل المستقبلي

رحاب عرفة:
نجاح دوري في مسلسل
صيد العقارب فاق توقعاتي



مخاطر مهددة للحياة ترتبط
بعدم تنظيف الأسنان



«دليل» تكشف عن منتجات تدعم الذكاء الاصطناعي

كشفت شركة ديل تكنولوجيز النقاب عن مجموعة من أجهزة الكمبيوتر التي تدعم استخدام الذكاء الاصطناعي ومزودة بمعالجات كوالكوم، فضلاً عن خادم جديد يدعم أحدث رقائق من شركة إنفيديا، ستكون متاحة بدءاً من النصف الثاني من عام 2024. وأعلنت ديل ذلك خلال فعاليات في لاس فيغاس أمس الأول الاثنين بهدف الحفاظ على الزخم في السوق المربحة والاعتماد المتزايد المتوقع في سوق أجهزة الكمبيوتر الشخصية هذا العام بعد تراجع الطلبات في أعقاب الجائحة. ستكون أجهزة الكمبيوتر التي تدعم استخدام الذكاء الاصطناعي مزودة بمعالجات كوالكوم من رقائق سلسلة "سناي دراغون إكس"، التي تتميز بوحدات معالجة عصبية مخصصة لمعالجة مهام الذكاء الاصطناعي المعقدة. وأطلقت ديل أمس أيضاً منتجاتها الأحدث من سلسلة الخوادم المتوافقة مع رقائق "بلاكول" من إنفيديا. ويقدم الخادم الجديد تقنية التبريد السائل وليس التبريد الهوائي الذي يميل إلى استهلاك المزيد من الطاقة. وقال آرثر لويس، رئيس مجموعة حلول البنية التحتية بالشركة في مقابلة مع رويترز، إن خوادم ديل المعتمدة على رقائق إنفيديا هي أسرع منتج في تاريخها. وتقول شركة إنترناشيونال داتا كوربوريشن للإبحاث إن من المتوقع أن يتجاوز الإنفاق على خوادم الذكاء الاصطناعي 33 مليار دولار خلال العام الحالي.

جونسون يتسوق من متجر شعبي ويستقل النقل العام

لم يتوقع زوجان بريطانيان رؤية رئيس الوزراء السابق بوريس جونسون في أحد المتاجر الشعبية التي تقدم تخفيضات على البضائع العالمية، ووقع الزوج الذي لا تكشف هويته، اللقطة التي تظهر جونسون بملابس صيفية كاجوال يدفع ثمن شترياته من متجر "بي أند إم" في هيدكوت بأوكسفوردشاير السبت الماضي. وانتقد شاهد عيان إطلالته "الشعبية" في حديث مع موقع مترو البريطاني. وأعرب عن صدمته من تسوق جونسون في المتجر الشعبي، ومغادرته مستقلاً سيارة نقل عام خضراء.



على الظهر أو البطن... 3 طرق سيئة للنوم قد تقتلنا ببطء!

كل منا لديه وضعية مفضلة للنوم، ويمكن أن يكون لها آثار عميقة ليس فقط على نوعية النوم، ولكن أيضاً على الصحة على المدى الطويل. وفي الواقع، وفي أسوأ السيناريوهات، قد تقتلك وضعية النوم السيئة ببطء وفق الخبراء، لذلك علينا معرفة الآثار الناجمة عن كل وضعية. وعلى الرغم من التأثير الذي يمكن أن تحدثه وضعية النوم على حالات مثل الخرف وأمراض القلب، إلا أن الأبحاث محدودة وتميل إلى التركيز على الأوجاع والآلام. لكن آلام الظهر هي مجرد أحد الآثار المترتبة على وضعية النوم غير المناسبة، بحسب تقرير لصحيفة "تلغراف" البريطانية.

النوم على البطن
في حين أن النوم على البطن قد يقلل من الشخير لأنه يمكن أن يساعد في إبقاء المسالك الهوائية مفتوحة أكثر من النوم على الظهر، إلا أنه من المرجح أن يؤدي هذا الوضع إلى زيادة آلام الرقبة والظهر. وقال الخبراء إن النواة رقبتك إلى الجانب يضع ضغطاً عليها، كما أن النوم على البطن يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تقويس عمودك الفقري. كما أوضحوا أن الضغط المباشر على الوجه يمكن أن يساهم في ظهور التجاعيد بمرور الوقت. وللمساعدة في تخفيف الألم الوضعية، يُنصح الأشخاص الذين ينامون هكذا باستخدام وسادة رقيقة أو عدم استخدام وسادة على الإطلاق للحفاظ على الرقبة في وضع أكثر حيادية ووضع وسادة تحت الحوض للمساعدة في الحفاظ على دعم أسفل الظهر.

كيف تغير وضعية نومك؟
إذا كنت ترغب في تغيير وضع نومك المعتاد، قم بتدريب نفسك تدريجياً، على سبيل المثال، إذا كنت تريد التحول من وضع النوم على الظهر إلى وضع النوم الجانبي، استلق على جانبك المفضل لمدة خمس دقائق في الليلة الأولى ثم استلق على ظهرك. وفي الليلة التالية، تزيد المدة إلى ست دقائق، ثم سبعاً، وهكذا. ابدأ ببطء ثم قم بالزيادة حتى تعتاد على الوضع. والأآن عزيزي القارئ، شاركنا برأيك في التعليقات أسفل المقال عن وضعية النوم المفضلة لديك، وهل تخطط لتغييرها؟

النوم الجانبي ومن الأوضاع الأكثر شيوعاً للنوم، النوم الجانبي لكن له آثار صحية على بعض الأشخاص اعتماداً على أي جانب يستلقون، الأيسر أو اليمين. ويُصح النساء الحوامل وأي شخص يعاني من ارتجاع الحمض أو مرض الجزر المعدي المريئي (GERD) أو مشاكل أخرى في الأمعاء بالنوم على جانبهم الأيسر. من ناحية أخرى، يُصح الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب بمحاولة النوم على جانبهم الأيمن لتخفيف الضغط على القلب. وأشارت الدراسات إلى أنه عندما يستلقي الناس على جانبهم الأيسر يتغير وضع قلبهم بسبب الجاذبية. وهذا يسبب تغيرات في النشاط الكهربائي للقلب. الأنسجة والهيكل الموجودة بين الرئتين تثبت القلب في مكانه عندما تنام على جانبك الأيمن. في موازاة ذلك، قد يكون لوضعية النوم أيضاً تأثير على صحة الدماغ. فأتانة النوم، يقوم الجهاز الليمفاوي (Glymphatic) في الدماغ "بغسل" النفايات السامة بعيداً عن الدماغ. وهناك أدلة تشير إلى أن هذه العملية تعمل بشكل أفضل عندما تنام على جانبك الأيمن. كذلك يمكن أن تحدث مشاكل وضعية عند الأشخاص الذين ينامون على الجانب اعتماداً على شكل الجسم، مثل النساء ذوات الأجسام الرملية اللاتي ينامن على مرتبة ناعمة سوف يفوقن في شكل الموزة، مما يسبب ضغطاً على العمود الفقري والوركين. في حين أن الرجال الذين ينامون على الجانب يمكن أن يشعروا بألم أكبر في أكتافهم مع تقدمهم في السن

الكوايس... قد تكون مؤشراً لمرض خطير

ربط باحثون بين التعرض لاضطرابات النوم والكوايس وبين الإصابة بأمراض المناعة الذاتية مثل الذئبة. ووجد باحثون من جامعة كامبريدج وكلية كينغز كوليدج لندن أن النوم المتقطع والكوايس والهوسه سبقت أيضاً "تفجّر" مرض "الذئبة" حيث تتفاقم الأعراض لدى غالبية المرضى الذين شملهم الاستطلاع. وأبلغ 3 من كل 5 مرضى مرض الذئبة الذين شملهم الاستطلاع عن اضطراب في نوم الأحلام قبل سنوات عديدة من ظهور أعراض مرض الذئبة الأخرى. وأفاد أقل من 25 بالمئة من المرضى أنهم يعانون من الهلوسة خلال النهار، والتي لم تحدث لدى 85 بالمئة إلا بعد ظهور أعراض أخرى أيضاً. ومرض الذئبة هو حالة من أمراض المناعة الذاتية تؤثر على ما يصل إلى 50000 شخص في المملكة المتحدة. ويحدث المرض عندما يهاجم الجهاز المناعي للجسم نفسه، مما يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض المحتملة، ولا يوجد علاج لهذه الحالة، ولكن يمكن علاجها بالأدوية المضادة للالتهابات والمنشطات. وقال الباحثون إن هذه النتائج يمكن أن تسمح للمرضى بالتعرف على نوبات الذئبة في وقت مبكر، مما يسمح لهم بطلب العلاج مبكراً. الباحثون أكدوا أن "نظام الإنذار المبكر" هذا يمكن أن يساعد الأطباء أيضاً على تحسين الرعاية، مضيفين أن العلاج المبكر يمكن أن يساعد أيضاً في تقليل أوقات الانتظار في عيادات مرض الذئبة.

بعد 50 عاماً... ماذا يقول مخترع مكعب روبيك؟

في 1974، وداخل غرفته المليئة بالأوراق والخبوط، طرأت في بال إرنو روبيك فكرة ربط مكعبات خشبية صغيرة ببعضها، دون أن يتوقع أن اخترعه سيغزو العالم. في مقابلة مع وكالة فرانس برس في بودابست، يقول روبيك 79 عاماً متنبهاً إنه مسار "مذهل". وبعد مرور خمسين عاماً، بات مكعب روبيك بمثابة "طفله المبكر" الذي من "المرق" تنبته في كل مكان، على ما يقول روبيك مرتدياً بنطال جينز وصنادل. وكان روبيك آنذاك أستاذاً في الهندسة المعمارية والتصميم، ولم يكن لديه "أي طموح لتترك بصمة في العالم"، بحسب ما يقر في كتاب نُشر عام 2020. لكن فضوله وشغفه بلعبة الجازل والتحديات الهندسية دفعاه إلى عالم آخر. وبعد نماذج أولية كثيرة للعثور على الآلية المناسبة، وأيام من الإجهاد الذاتي لحل اللغز، حصل إرنو روبيك على براءة الاختراع سنة 1975. وبعد عامين، وصل "المكعب السحري" الملون الذي أعيدت تسميته في ما بعد بـ "مكعب روبيك"، إلى متاجر الألعاب في الدولة الشيوعية قبل أن يغزو أسواق الولايات المتحدة. ويتذكر مخترعه رحلته الأولى إلى الغرب، خلف الستار الحديدي، حاملاً جواز سفر أزرق عادة ما يُخصص للدبلوماسيين، يقول إن الأمر مشابه "لقصة من الخيال". منذ ابتكار هذا المكعب، بيع أكثر من 500 مليون نموذج منه، دون احتساب ملايين النسخ المقلدة، في نتيجة خالفت توقعات كثيرين. ورغم انتشار الشائعات في كل مكان، يؤكد روبيك أن "علاقة متينة أقيمت بين الأجيال الجديدة" ومكعب لا يستلزم تكنولوجيا خاصة، في "مشهد متباين" مدهش. ويضيف "بينما ننسى في العالم الرقمي كيفية استخدام أيدينا"، رغم أنها "أدواتنا الأولى"، يعيدنا المكعب "إلى روائع العالم الفعلي. إنه يدفعنا للتفكير ويجعلنا نقوم بشيء ملموس". وثمة أكثر من 43 كوينتيليون (مليار ترليار) طريقة لحل لغز المكعب. ويقول مخترعه بحماسة "حتى بعد مئات أو آلاف السنين ستكون هناك طرق لحله"، مشيراً إلى "الجانب العاطفي" وراء نجاح هذا "العمل الفني الذي نحبه أو نكرهه".

قادة عالميون يخطون لاتفاق جديد بشأن الذكاء الاصطناعي

يتوقع أن يتبنى قادة العالم اتفاقية جديدة بشأن الذكاء الاصطناعي خلال اجتماعهم الافتراضي، مناقشة مخاطره المحتملة، وفي الوقت ذاته طرق تعزيز فوائده وابتكاراته. قمة سول للذكاء الاصطناعي هي امتداد لقمة سلامة الذكاء الاصطناعي الأولى التي عقدت في نوفمبر في بلتشي بارك بالمملكة المتحدة، حيث اتفقت الدول المشاركة على العمل سوياً لاحتواء المخاطر "الكارثية" المحتملة التي تفرضها التطورات السريعة للذكاء الاصطناعي، وفقاً للأوسويتد برس. ويأتي الاجتماع الذي يستمر ليومين، وتستضيفه حكومتا كوريا الجنوبية وبريطانيا، أيضاً في الوقت الذي تطرح فيه شركات التكنولوجيا الكبرى مثل "غوغل" و"أوبن إيه آي" و"ميتا" أحدث إصداراتها من نماذج الذكاء الاصطناعي. ومن المقرر أن يجتمع الرئيس الكوري الجنوبي يون سوك يول ورئيس الوزراء البريطاني ريشي سونك مع قادة عالميين آخرين وقادة الصناعة ورؤساء المنظمات الدولية في مؤتمر افتراضي. وسيعقب القمة اجتماع افتراضي، يوم الأربعاء، للوزراء والخبراء الرقميين، وفقاً للمنتظمين. وقال يون وسونك، في مقال مشترك نشر في صحيفة جونج أنغ إيو الكورية الجنوبية وموقع إن نيوز البريطاني: "مرت 6 أشهر فقط منذ اجتماع قادة العالم في بلتشي، ولكن حتى في هذه الفترة القصيرة من الزمن، تغير مشهد الذكاء الاصطناعي، مضيفاً أن "تيرة التغيير ستستمر في التسارع، لذا يجب أن يتسارع عملنا أيضاً"، بحسب الأوسويتد برس. ورغم تركيز اجتماع المملكة المتحدة على قضايا سلامة الذكاء الاصطناعي، تم توسيع جدول أعمال اجتماع هذا الأسبوع ليشمل أيضاً "الابتكار والشمولية"، حسبما صرح وانغ يون جونج، نائب رئيس مجلس الأمن القومي في كوريا الجنوبية، للصحفيين يوم الاثنين.

هل السمونة من عوامل الإصابة بالخرف؟

تنصح العديد من الجمعيات الخيرية المعنية بالخرف بالحفاظ على وزن صحي لتقليل خطر الإصابة به. وتشير بعض الدراسات إلى أن السمونة قد تحمي بالفعل من الخرف. قد تبدو الأدلة التي تربط السمونة بالخرف مقنعة، فالبدانة تضرر بالأوعية الصغيرة التي تزود الدماغ بالدم، وهي سبب رئيسي لارتفاع ضغط الدم، والسكري، والالتهابات المزمنة، وكلها ارتبطت بشكل متكرر بخطر الإصابة بالخرف. ومع ذلك، يتساءل الباحث سكوت كيبيرا من لندن كولينج هل تسبب السمونة الخرف حقاً، فلماذا انخفضت معدلات الخرف في الغرب في العقود الأخيرة في نفس الوقت الذي تزايدت فيه أعداد الذين يعانون من السمونة المفرطة؟ وحسب "ستادي فايندرز" تؤكد ورقة كيبيرا البحثية صعوبة دراسة مثل هذا الارتباط لمعرفة إذا كانت السمونة سبباً للخرف. وتشير إلى دراسة تابعت 3 مجموعات منذ الطفولة لمدة 50 عاماً. ووجدت أن انخفاض معدل الذكاء في الطفولة ربما يسر سبب وجود مهارات إدراكية لدى البعض في منتصف العمر، من الذين يعانون من السمونة أسوأ قليلاً من ذوي الوزن الطبيعي.



العاصفة الشمسية تغير مسارها وتستهدف المريخ

تعرضت الأرض مؤخراً لأقوى عاصفة مغناطيسية شمسية في التاريخ في 14 من مايو الجاري، والتي نتجت عن نشاط في بقعة شمسية تعرف بـ "AR3664"، حجمها يقدر بنحو 15 مرة أكبر من الأرض، حيث انفجرت بعيداً عن كوكب المريخ، حيث ستوجه انفجارات البلازما الشمسية والمجال المغناطيسي، المعروفة بـ "الانبعاثات الكتلية الإكليلية" نحو الكوكب الأحمر، وفقاً لشركة "سيس" لاستكشاف الفضاء. وصرح الدكتور إد ثيمان، الخبير في فيزياء الشمس في جامعة كولورادو في مختبر بولدر لفيزياء الغلاف الجوي والفضاء (LASP)، موقع "سيس" بقوله: "بناءً على الأحداث السابقة، نتوقع أن يرتفع التوهج بسرعة ويؤثر على الغلاف الجوي العلوي للمريخ، ما قد يؤدي إلى ارتفاع درجة حرارته وتوسيع نصف الكوكب الفضاء بالشمس بعشرات الكيلومترات لبضع ساعات".



منوعات الفكر

22

بمشاركة ممثلي الوزارات والمؤسسات والهيئات الحكومية والخاصة في الدولة

«ملتقى الشركاء الاستراتيجيين لجامعة الإمارات» يناقش تحديات وفرص سوق العمل المستقبلي



وفي ختام اللقاء كرم الرئيس الأعلى للجامعة، الشركاء الاستراتيجيين تقديراً على جهودهم المستمرة في دعم الرؤية الاستراتيجية للجامعة نحو تحقيق الريادة والابتكار في التعليم العالي، والبحث العلمي وخدمة المجتمع على الصعيدين المحلي والدولي.

في وزارة التربية والتعليم، وسعادة طارق الهاشمي، وكيل وزارة مساعد للإناث لقطاع التكنولوجيا المتقدمة، في وزارة الصناعة والتكنولوجيا المتقدمة، والأساتذة الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات، وأدارت الجلسة الإعلامية شهد العبدولي.



عدداً من المحاور المهمة حول مستقبل سوق العمل وتأثير التسارع التكنولوجي على نمو الوظائف، والتنافسية في الاستقطاب، والمهارات المطلوبة لسوق العمل، حيث شارك في الجلسة سعادة الأستاذ الدكتور محمد يوسف بني ياس، مستشار التعليم العالي ومدير مفوضية الاعتماد الأكاديمي

القدرات التنافسية من خلال التشجيع على التعاون البحثي والابتكار، وتوفير بيئة محفزة لريادة الأعمال وتنمية مهارات الخريجين بما يتناسب مع احتياجات سوق العمل المستقبلي. وشهد ملتقى الشركاء الاستراتيجيين جلسة حوارية بعنوان "سوق العمل المستقبلي" تناولت

بمشاركة معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، عقدت الجامعة "ملتقى الشركاء الاستراتيجيين" لعام 2024، والذي شهد مشاركة واسعة من ممثلي الوزارات والمؤسسات والهيئات الحكومية والخاصة في الدولة، حيث ركز الملتقى هذا العام على مناقشة تحديات وفرص سوق العمل المستقبلي، وتأثير التكنولوجيا، وأهمية تطوير المهارات المطلوبة لدعم النمو الاقتصادي والابتكار. وأشار معالي زكي أنور نسيبة في كلمته الافتتاحية، إلى أهمية الشراكات الاستراتيجية في تعزيز جودة التعليم والبحث العلمي في الدولة، مؤكداً على أن جامعة الإمارات تواصل جهودها نحو تحقيق الريادة والتميز في جميع المجالات بالتعاون مع شركائها في القطاعين العام والخاص، إيماناً بقوة الشراكات الفاعلة في بناء مستقبل أكثر إشراقاً للمجتمع، في ظل التحديات الراهنة، مما يتطلب بذل جهود متضافرة لإيجاد حلول مبتكرة لهذه التحديات. وأوضح معاليه "يُعد هذا الملتقى السنوي منصة للتواصل وتبادل الرؤى، وتأكيداً على التزامنا المستمر بالمساهمة في صناعة مستقبل تعليمي وبحيث مستدام لدولة الإمارات، وتقديم إسهامات مجتمعية فاعلة، والعمل على تطوير



برعاية سالم بن ركاض

فريق «شكراً لعطائك التطوعي» يكرم 100 أسرة من المتطوعين في مدينة العين

وأكد سيف الرحمن أمير رئيس مجلس إدارة فريق "شكراً لعطائك التطوعي" أن هذه المبادرة التي شملت تكريم حوالي 100 أسرة في منطقة العين جاء الغرض منها لتعزيز الوعي بأهمية دور الأسرة في دعم المتطوعين المشاركين في خدمة المجتمع من خلال ترسيخ ثقافة العمل التطوعي ونشر أهدافه النبيلة. مشيراً إلى أن التطوع المجتمعي يرتقي بالإنسان ويهذب شخصيته ويجعل المجتمعات محبة دائماً للعطاء والخير والإنسانية. وفي الختام قام الشيخ سالم بن ركاض بتكريم ومنح أسر المتطوعين "وسام وميدالية الأسرة الإبداعية في العطاء".

أقام فريق "شكراً لعطائك التطوعي" بالتعاون مع فريق البرامج الخضراء، وفريق غاية التطوعي، حفلاً لتكريم أسر المتطوعين في مدينة العين الذين يساهمون في دعم مسيرة العطاء من خلال حث أبنائهم على التطوع، وذلك في قاعة مركز جبل حفيف المجتمعي، تحت عنوان "أسرة العطاء"، برعاية وحضور الشيخ الدكتور سالم محمد بن ركاض الرئيس الفخري لفريق شكراً لعطائك التطوعي، وحضور ممثلين عن جهات اجتماعية وتربوية.

العين - الفجر



العام الدراسي الحالي يشهد تقييم 66 مدرسة خاصة في أبوظبي

آخر جولات تفتيش علامة الهوية الوطنية تكشف عن فرص تحسين في المدارس الخاصة



وستتم استكمال الزيارات التفتيشية لتشمل 60 مدرسة خاصة بنهاية العام الدراسي الحالي. وتغطي علامة الهوية الوطنية ثلاثة محاور رئيسية هي محور الموروث الثقافي، ويضم عناصر التاريخ والتراث واللغة العربية، ومحور القيم، ويشمل الاحترام والتعاطف والتفاهم العالمي، ومحور المواطنة، والذي يركز على الانتماء والتطوع والحفاظ على البيئة. ويتم تقييم الالتزام بعلامة الهوية الوطنية بشكل منفصل عن برنامج ارتقاء الذي تنظمه دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي، ويغطي معايير أداء المدارس الخاصة في الإمارة مع تقديم التوصيات اللازمة لتحسين الأداء.

أولياء الأمور بلحمة شاملة عن كفاءة البرامج المطبقة، ونسعى من خلال ذلك إلى تمكينهم من اتخاذ قرارات مدروسة عند اختيار مدرسة أبنائهم، بحيث تجمع بين التميز الأكاديمي وتحرص في الوقت ذاته على ترسيخ القيم والموروث الثقافي الإماراتي. وتقدمت ست مدارس تم تقييمها خلال المرحلة الأولى من جولات التفتيش بطلب لإعادة التقييم، ونجحت مدرسة الياشمية الخاصة بتحسين تقييمها بدرجة من متوسط إلى جيد، بينما ارتقت إحدى المدارس من تقييم مقبول إلى جيد، وسجلت أخرى تحسناً من تقييم ضعيف إلى مقبول، في حين حافظت مدرستان على تقييمهما السابق.

والتحسينات، ذلك أن 33 مدرسة حصلت على تقييم ضعيف، على أن يتم تقييم المزيد من المدارس الخاصة في المرحلة المقبلة. وفي هذا السياق، قالت الدكتورة سارة السويدي، مدير مكتب الرقابة وضمان الجودة في دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي: "ندعو جميع المدارس الخاصة في أبوظبي إلى مواصلة تطوير برامج الهوية الوطنية ضمن المناهج الدراسية بصرف النظر عن عدد الطلبة الإماراتيين فيها. وذلك من خلال تعزيز مشاركة مختلف أطراف المجتمع المدرسي بمن فيهم أولياء الأمور، لتوفير بيئة تعليمية داعمة وغنية تتجاوز حدود الصف الدراسي.

وأبوظبي- الفجر، كشفت دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي عن مواصلة جهودها لتبسيط الضوء على جهود المدارس الخاصة في ترسيخ فهم الطلبة الإماراتيين للعادات والتقاليد والقيم الإماراتية في إطار جولات التفتيش لعلامة الهوية الوطنية. وتم تقييم 153 مدرسة حتى اليوم على عدة مراحل، حيث حصلت 8 مدارس على تقييم متميز، بينما نالت 33 مدرسة تقييم جيد، وحازت 79 مدرسة على تقييم مقبول. وعلى الرغم من النتائج الواعدة، أشارت دائرة التعليم والمعرفة في أبوظبي إلى ضرورة بذل المدارس للمزيد من الجهود



ورغم عدم حصول أي من المدارس على تقييم متميز في جولات التفتيش الأخيرة، إلا أننا متفائلون بالالتزام الذي أبدته للتطوير المستمر وتوظيف إطار علامة الهوية الوطنية لتزويد

منوعات الفكر

23



طبيبة توضح أسباب الشعور بالمرارة في الفم

يمكن أن يظهر الشعور بالمرارة في الفم لأسباب مختلفة، وغالبا ما تشير إلى أمراض مزمنة.

ووفقا للدكتورة أولغا مانيونفسكايا أخصائية التشخيص، قد يكون الطعام المر ناجم عن تناول طعام معين أو أحد الآثار الجانبية لتناول أدوية معينة، مثل المضاد الحيوي التتراسيكلين، ومستحضرات الليثيوم، وبعض أدوية القلب والأوعية الدموية. إذا بقي الطعام المر لفترة طويلة - عدة أيام أو حتى أسابيع - يجب استشارة الطبيب لتشخيص السبب وعلاجه.

وتقول في حديث لـ Gazeta.Ru: "إن بقاء الطعام المر في الفم، بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة يصبح مزججا للغاية لدرجة أنه يؤثر حتى في مذاق الطعام، وهذه علامة شائعة للأمراض المزمنة. والحديث هنا حول أمراض الجهاز الهضمي، مثل المشكلات في عمل المرارة".

وتشير الطبيبة، إلى أن الطعام المر في الفم قد يكون ناجما عن صعود المرارة إلى المريء، والمرارة مهمة لهضم الطعام وبالدردجة الأولى لشطر الدهون. وينتج كبد الإنسان المرارة التي تتراكم في كيس خاص. كيس المرارة، ويسبب العادات الغذائية أو نمط الحياة قد ينتج الكبد كمية أكبر من المرارة، وهذا يحصل بصورة خاصة على خلفية تناول الأطعمة الدهنية.

وبالإضافة إلى ذلك هناك أمراض تمنع تدفق الصفراء بصورة طبيعية، مثل تكوين حصي في كيس المرارة واختلال حركة المرارة في قناة الصفراء والتهاب كيس الصفراء وكذلك التهاب البنكرياس المزمن والتهاب المعدة. وقد لا يكون الطعام المر العلامة الوحيدة لهذه الأمراض، فقد يشكو المريض من آلام في البطن والغثيان والتقيؤ والحرقنة والتجشؤ.

وتقول: "السبب الآخر الشائع للمرارة في الفم هو مشكلات الأسنان. غالبا ما يظهر الطعام المر بسبب الالتهابات التي تحدث في تجويف الفم، مثل التهاب الفم، وظهور تقرحات على الغشاء المخاطي للفم".

وتشير أنه من الصعب على الشخص أن يحدد سبب ظهور المرارة في فمه. وتقول: "يجب استشارة طبيب أخصائي بأمراض الجهاز الهضمي، الذي سيحدد الاختبارات اللازمة لتشخيص السبب. وتضم اختبارات الدم السريرية والكيميائية الحيوية، التي تسمح نتائجها بتقييم عمل الأعضاء الداخلية، بما فيها الكبد والمرارة. مشيرة إلى أنه لا ينصح بممارسة التطبيب الذاتي، وخاصة باستخدام الأعشاب، لأن المستحضرات العشبية في بعض الحالات يمكن أن تكون عديمة الفائدة بل وحتى ضارة - وتحت تأثيرها يمكن أن تزيد المرارة في الفم وتتفاقم الحالة".



تشير مجموعة متزايدة من الأبحاث إلى أن عدم تنظيف أسنانك بالفرشاة بشكل كاف أو عدم استخدام خيط الأسنان بشكل صحيح يمكن أن يؤدي إلى مجموعة كاملة من الأمراض الحادة والمزمنة.

ويشرح الدكتور نايجل كارتر، من مؤسسة صحة الفم أن هذا "يرجع إلى أن الفم مملوء بالبكتيريا. وعلى الرغم من أن معظمها غير ضار، إلا أن بعضها يمكن أن يسبب المرض". وما تزال كيفية تأثير بكتيريا الفم على الصحة العامة غير مفهومة جيدا، لكن بعض الحالات ترتبط بصحة الفم أكثر من غيرها، وفقا للخبراء، أبرزها:

"أحدها الالتهاب الرئوي".

مخاطر مهددة للحياة ترتبط بعدم تنظيف الأسنان



زيادة الالتهابات في مجرى الدم، ما يتسبب في ارتفاع مستويات السكر في الدم ويجعل إدارة الحالة أكثر صعوبة. وتشمل أعراض مرض السكري الشائعة التبول أكثر من المعتاد، والشعور بالعطش طوال الوقت، والشعور بالتعب الشديد، وفقدان الوزن دون محاولة ذلك، والجروح التي تستغرق وقتا أطول للشفاء، وغيرها.

4. الخرف

قد يكون استخدام خيط الأسنان هو المفتاح للحفاظ

بالفرشاة، ستبدأ طبقة لزجة من البكتيريا، تُعرف باسم اللويحة، أو البلاك، في تغطية الأسنان.

وأظهرت الأبحاث أن اللويحة العالقة قادرة على التسبب في الالتهاب الرئوي، وذلك لأن البكتيريا يمكن أن يتم تنفسها من الأسنان وتنتقل إلى الرئتين، حيث يمكن أن تسبب العدوى.

وتشمل أعراض الالتهاب الرئوي السعال الذي قد ينتج عنه إفرازات مخاطية باللون الأخضر أو الأصفر أو حتى الدموي، والحُمى والتعرق والقشعريرة، وضيق في التنفس، وألم حاد أو شعور بطعنة في الصدر، يزداد سوءا عند التنفس بعمق أو السعال، إلى جانب فقدان الشهية وانخفاض الطاقة والتعب.

3. مرض السكري

قد يبدو هذا وكأنه رابط غريب بعض الشيء، ومع ذلك، فقد وجدت الدراسات علاقة مباشرة بين مرض السكري وأمراض اللثة.

وفي الواقع، أمراض اللثة تظهر بشكل كبير لدى مرضى السكري والعكس صحيح، وذلك لأن ارتفاع مستويات السكر في الدم، وهو أحد أعراض مرض السكري الذي لا يمكن السيطرة عليه بشكل جيد، يمكن أن يحفز فرط نمو البكتيريا الضارة في الفم.

ويمكن أن تؤدي هذه البكتيريا إلى أنواع مختلفة من الالتهابات في الفم، والتي يمكن أن تؤدي إلى

1. أمراض القلب

إذا كنت تعاني من أمراض اللثة، فستكون أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية بما يصل إلى ثلاث مرات، وفقا للعديد من الدراسات.

وتعد أمراض اللثة، التي تسبب التهاب اللثة، مشكلة واسعة النطاق. ويحدث ذلك عندما تتراكم البكتيريا داخل اللثة وحولها. ويمكن أن تأخذ الأمور منعطفا نحو الأسوأ عندما تتسرب هذه البكتيريا إلى مجرى الدم، ما يتسبب في تصلب الشرايين.

وهذا يمكن أن يجعل القلب مضطرا إلى العمل بجهد أكبر لضخ الدم إلى جميع أنحاء الجسم.

ويحذر الدكتور نايجل: "إذا تأثر تدفق الدم بشكل سيئ، فقد يؤدي ذلك إلى نوبة قلبية".

2. الالتهاب الرئوي

بعد دقائق فقط من الانتهاء من تنظيف أسنانك

اكتشاف بروتين يبطئ عملية تطور السكري من النوع الأول

اكتشف علماء الأحياء الجزيئية الأمريكيون أن معدل تطور مرض السكري من النوع الأول يتوقف على كمية بروتين METTL3 التي تنتجها خلايا البنكرياس في المراحل المبكرة من المرض.

وأفادت الخدمة الصحية لمركز "جوسلين" لدراسات السكري (JDS) بأن التحفيز الاصطناعي لإنتاجه أدى إلى إبطاء تطور المرض لدى الفئران.



غير طبيعي أجزاء الحمض النووي هذه المنتجة للأنسولين، فحسب بل وعمل البنكرياس نفسه. وكما لاحظ العلماء فلم تتم في الماضي دراسة التغيرات في عمل البنكرياس في المراحل الأولى من تطور مرض السكري من النوع الأول. وهكذا ابتكر العلماء علاجا جينيا يزيد من نشاط METTL3 في خلايا البنكرياس لدى الفئران. وخلص الباحثون إلى أن حقنه أنقذت أكثر من 80% من الفئران من الإصابة بمرض السكري من الدرجة الأولى، مما يبعث على الأمل في أن تحفيز إنتاج هذا البروتين في خلايا البنكرياس البشرية سيؤدي إلى نتائج إيجابية مماثلة. يذكر أنه يعاني اليوم في العالم، وفقا لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، ما يقرب من 463 مليون شخص من مرض السكري من النوعين الأول والثاني. ويصاب الأشخاص بالنوع الأول من السكري نتيجة لأمراض المناعة الذاتية، أما النوع الثاني فيصابون به بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل مزمن.

الجهاز المناعي للقوارض، الذي يدمر الخلايا المسؤولة عن عمل البنكرياس في المراحل الأولى من تطور مرض السكري من النوع الأول. وأظهرت التجارب أن الاضطرابات في جينات OAS1 و OAS2 و OAS3 و ADAR1 المسؤولة عن عمل المناعة الخلوية الوراثية، لعب دورا مهما في إثارة ردود الفعل المؤدية إلى تطور مرض السكري من الدرجة الأولى. وهي مسؤولة عن التعرف على الفيروسات وقمع تكاثرها داخل الخلايا المصابة عن طريق التدمير الشامل لجميع جزيئات الحمض النووي الريبي (RNA)، وهذه الجينات تكون نشطة بشكل مفرط لدى حاملي مرض السكري من النوع الأول، مما يؤدي إلى موت العديد من الخلايا المحيطة ويثير استجابة التهابية تؤدي إلى مزيد من تطور المرض. وارتبطت، حسب العلماء، النشاط المرتفع بشكل

وقال داريو دي جيسوس، الباحث في مركز "جوسلين" الأمريكي لدراسات مرض السكري: "تشير تجاربنا إلى أن تحفيز إنتاج بروتين METTL3 قد يكون أحد الاستراتيجيات الفعالة لحماية خلايا البنكرياس من الموت



منوعات
الفكر

26



ندوة الثقافة والعلوم ومدينة الشارقة للإعلام تناقشان الحكاية في صناعة المحتوى

وجذب الجمهور، فالحكايات تلعب دوراً محورياً في تشكيل هوية الشعوب ونقل تراثها الثقافي. وبناء الجسور بين الثقافات المختلفة. وهي الأساس الذي يبني عليه السيناريو، وبدونها يفقد السيناريو التوجيه والتماسك، مما يؤدي إلى تجربة مشاهدة ضعيفة وغير ممتعة.

وأشارت إلى أن الكتاب الشباب يتميزون بروح الابتكار والتجديد، ويعكسون في حكاياتهم التحديات والآمال التي يعيشونها. يسهمون في إضفاء نكهة جديدة على الأدب الحديث بفضل وجهات نظرهم الفريدة وتجاربهم الشخصية، مما يساهم في بناء مجتمع ثقافي نشط ومؤثر.

وذكرت مريم الزعابي كاتبة روائية، وانضمت لمجموعة فريق منذ دورته الأولى وشاركت في عدة فرق وفاز فريقها بالمرتبة الرابعة في الكتابة، وكانت ورش الكتابة في شمس أكثر داعم للكتابة السينمائية وكانت "شمس" بوابة عبور لعالم الكتابة والسينما والدراما.

وأضافت أنه تم ترشيحها لكتابة مسلسل من 30 حلقة وجاري تسويق المسلسل، وتجربتها في كتابة السيناريو أتاحت لها فرصة أوسع للتعامل مع عدد من المنتجين سواء داخل الإمارات أو خارجها وهذا ما أتاحتها لها تجربتها في ورش الكتابة. وأشارت إلى أنها حاولت تحويل إحدى رواياتها لمسلسل ولكن تم تأجيل العمل.

وأجمع المشاركون على أنه على القنوات المحلية دعم الدراما الإماراتية وزيادة عدد المنتج منها باعتبارها القوة الناعمة التي تقدم الهوية الإماراتية وذلك في ظل وجود طاقات ومواهب إماراتية شابة بحاجة إلى مزيد من الدعم والاحتضان، باعتبار أن المنافسة أوسع وليس على المستوى العربي فقط ولكن هناك إقبالاً وشغفاً من نسبة كبيرة من المشاهدين لمتابعة الدراما غير العربية، وأنه إذا كانت هناك أزمة نص درامي فهناك عديد من الأعمال الأدبية من رواية وقصة قصيرة من الممكن أن تكون نواة درامية ناجحة.

وعقب معالي محمد المر بأنه سعيد بفكرة مشروع "كتابة" وأشار إلى الكاتب المعروف نجيب محفوظ والذي كان يكتب الرواية فقط ولكن في مشروع فيلم "جملوني مجرماً" طلب منه الفنان فريد شوقي أن يكتب سيناريو الفيلم وكانت هذه المرة الأولى لتجريبه في كتابة السيناريو لمدة 6 أشهر وفي نهاية المشروع رفض تقاضى مستحقاته باعتبار أن ما قدمه بمثابة فترة تعلم فن كتابة السيناريو وهو ما أفاده على مدار تجربته في كتابة حوالي 40 سيناريو في تاريخ السينما العربية.

وأكد المر أن كتابة السيناريو له فن قواعد، ولذلك استفاد المسرح والسينما المصرية في البدايات من الأعمال الفرنسية والأجنبية وإعادة تصديرها وكانت ناجحة لدرجة كبيرة وكانت تلك عبقرية إعادة كتابة السيناريو والتي أتاحت الفرصة لبروز عدد كبير من كتاب السيناريو المصريين.

وأشار إلى أن المسرح الإماراتي في غالبيته يعرض مشكلات اجتماعية متعلقة بغلاء المهور أو الغوص،

وأه أن مجموعة من المسرحيين بنص مسرحية "على جناح التبريزي" وتم إعادة كتابتها بصيغة محلية وعرضها ولقيت نجاحاً كبيراً، لذلك على المسرح والسينما الإماراتية الاستعانة بنصوص عالمية وإعادة كتابتها وعرضها حتى تكون الانطلاقة بنصوص قوية وتستمر هكذا لأن هناك مخرجين وممثلين وكوادر فنية جيدة وتستحق المشاهدة والمتابعة.



ونوه فجر إلى أنه في ورش الكتابة يتم اختيار أربعة إلى خمسة أشخاص للمشاركة في جلسات العصف الذهني التي تستمر لخمس أو ست جلسات يتم فيها تداول الأفكار المختلفة ووضع تصور للمسلسل من خلال الحكمة الدرامية والشخصيات المقترحة واختيار الزمان والمكان. بعد الانتهاء من العصف الذهني يتم اختيار كاتبين اثنين للكتابة للمسلسل الذي يتكون من ست إلى ثمانية حلقات.

ومن الموسم الأول إلى الموسم الثالث الحالي تم كتابة سيناريو 11 مسلسل، سيتم بيعها إلى شركات الإنتاج المحلية والإقليمية. وتم تقديمه إلى ما يقارب 40 ورشة للجهات الحكومية والجامعات والجمهور العام، فالموهب الإماراتية في كافة المجالات موجودة ولكنها بحاجة للاحتضان للدخول لسوق العمل.

وذكرت منى الملا مشاركة في غرفة الكتابة كتبت مسلسل اسمه الجائزة من 8 حلقات مع مجموعة كتاب في شمس. تعمل في دبي الإنسانية تخصص إدارة أعمال ورغم بعد وظيفتها عن الكتابة إلا أن الكتابة شغفها الأكبر، فهي تكتب مقالات أدبية واجتماعية وقصص قصيرة ورغم مشاركتها في العديد من الورش في كتابة المحتوى إلا أن ورشة شمس كانت المنعطف الذي غير حياتها، لأنها تدعم أفكار الشباب وتحولها إلى واقع ملموس من خلال شعار ولنا في الخيال حياة وتعلمت من الأستاذ محمد أن الحكاية هي العمود الفقري لأي سيناريو وهي الهيكل الدرامي التي يبني الحكمة ويؤدي إلى تماسك النص

تساعد في حل أزمة كاتب النص الإماراتي بشكل خاص، ومن المهم أن تكون هناك حاضنة لتقود تلك القدرات والمواهب لطريقها الصحيح.

ولفت حسن إلى أن هناك كثير من المناطق التي لم يكتب عنها، لذلك لابد من جرأة الطرح. وأكد أن هناك طاقات إماراتية في كثير من المجالات ولكن إنتاج الدراما محدود. والدراما بحاجة إلى مزيد من الدعم والانتشار. ولذلك وجود الحاضنات مهم فالمدع الإماراتي موجود ولكنه بحاجة لدعم ورعاية في العمل الثقافي والفني.

وأشار فجر قاسم مستشار قطاع تطوير الإعلام في (شمس) إلى أن هناك عديد من الورش في كثير من الأماكن، ولكن من يدخل منتسب إلى الورش لسوق العمل، هذه هي الإضافة التي تقدمها مدينة الشارقة للإعلام وهي تأهيل الشباب والتواصل مع شركات الإنتاج لترويج وبيع إنتاجهم من نصوص، على أن يتحلى بالمهنية والاحترافية لسهولة الترويج والبيع تشجيعاً للكاتب والمواهب من الشباب، ولضمان استمرارية إنتاجهم الإبداعي.

وأضاف فجر قاسم أن مدينة الشارقة للإعلام في عام 2019 تبنت مشروع "التجربة الفنية الإماراتية" بهدف إعطاء فرصة لشباب الإمارات الذين يرغبون في العمل بمجال صناعة الأفلام وكان هناك 30 فريق من 2500 من أبناء الإمارات وبعد تصفية المتدربين أصبح هناك 50 متدرب في مجالات صناعة الأفلام وكانت هناك مخرجات سينمائية مبشرة.

•• دبي- د.محمود علياء

عقدت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع مدينة الشارقة للإعلام (شمس) أمس بعنوان "الحكاية في صناعة المحتوى" بحضور معالي محمد المر رئيس مجلس أمناء مكتبة محمد بن راشد، ود. خالد المدفع رئيس مدينة الشارقة للإعلام، وبلال البدرور رئيس مجلس إدارة الندوة ود. صلاح القاسم المدير الإداري وجمال الخياط المدير المالي وعلي الشريف والمهندس رشاد بوخش أعضاء مجلس الإدارة، ود. عبدالخالق عبدالله ود. عبدالرزاق الفارس والفنان ناجي الحاي والإعلامي جمال مطر ونخبة من المهتمين.

أدارت الأمسية الكاتبة عائشة سلطان عضو مجلس إدارة الندوة مؤكدة أن كتابة النص الأدبي أو النص الذي يتحول لاحقاً إلى عمل درامي سينمائي أو تلفزيوني واحدة من هموم تلك الصناعة، فهناك دائماً أزمة نص وتحال تلك الأزمة لعدم وجود كتاب، وذلك في كثير من الدول وليس دول الخليج أو الدول العربية فقط.

وأضافت أن الكتاب على مدار مسيرة الأدب والدراما حاولوا الاعتراف بتلك النقطة وهي كيفية إيجاد كتاب وصلح مهاراتهم ومواهبهم ليكملوا طريقهم في عالم كتابة النص، ولذلك الأساس هو البحث عن المهوية وصلحها، وتركز الأمسية على أهمية الحكاية في صناعة النص أو المحتوى، علماً بأن ورش الكتابة الإبداعية قد بدأت في أمريكا منذ ستينيات القرن الماضي، وفي السبعينيات كانت هناك محاولات ذؤوبة لعمل ورش كتابة إبداعية وخرجت تلك الورش بأن هناك شباب يعرفون تقنيات الكتابة ولكن ليس لديهم ما يقولونه، لذلك فالحكاية هي الأصل في تقبل الجمهور للعمل.

وتساءلت سلطان كيف بدأت غرفة الكتابة، والتي وصلت إلى ما يقارب 40 ورشة ونبحت بعض مخرجات الورشة من نصوص أن تجد طريقها للدراما؟

وذكر السيناريست والكاتب محمد حسن أحمد أن انطلاقة كانت مع السينما والتي كانت تنظر إلى الحكايات الإماراتية الموجودة، وكان التلفزيون أكثر حضوراً، وأنه مع بداية صناعة السينما في كان الجميع يعمل في الإخراج ولم يكن يوجد من يكتب السيناريو، ولذلك اتجه لكتابة السيناريو ما يقارب 22 عاماً، ومع انتشار صناعة السينما منذ زمن المجمع الثقافي في أبوظبي، ومهرجانات السينما في أبوظبي ودبي، كنت أجد أن هناك حكايات ولكن من يكتبها، لذلك كانت فكرة غرفة الكتابة لاكتشاف وتطوير المواهب والقدرات في هذا المجال.

وأضاف محمد حسن أحمد أنه قدم العديد من الورش في مهرجان الدوحة للأفلام وهيئة الأفلام السعودية وكانت هناك فكرة لعمل ورش دائمة في الإمارات وكانت الانطلاقة مع مدينة الشارقة للإعلام (شمس) التي تبنت مشروع حكاية (غرفة الكتابة) الذي يهدف إلى اكتشاف المواهب وإعطائها الفرصة لتطوير مهاراتها في كتابة السيناريو وأيضاً العمل على استراتيجيات مستدامة في الصناعة من خلال تأهيل وتدريب كتاب للمحتوى.

ويقدم المشروع عدداً من الورش التي تهدف إلى جذب أصحاب المواهب والطامحين إلى دخول عالم كتابة السيناريو ومن خلال غرفة الكتابة سيتم معالجة وتطوير كتابة النصوص مثل: معالجة النصوص والمعالجة الدرامية للنصوص (السيناريو) والقراءة الفنية للنصوص وجلسات تطوير النصوص. وأكد حسن أن الكتابة منطقة إبداعية ومهنية معاً، وأن ورش الكتابة تحاول أن

مغني الراب السوداني الأمريكي يقدم عرضه المرتقب مع منسق الأغاني أنون

مركز الفنون في جامعة نيويورك يستضيف عرضاً موسيقياً للفنان أوديسي

•• أبوظبي- الفجر:

يستضيف مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي عرضاً موسيقياً للفنان أوديسي، مغني الراب السوداني الأمريكي المشهور بأسلوب الراب الواعي، والذي يستمد إلهامه من ثقافة الجاز والفانك والهيب هوب والجو جو التي تأثر بها خلال نشأته في مدينة واشنطن. ويؤدي أوديسي عرضه المرتقب برفقة منسق الأغاني أنون على خشبة مسرح الصندوق الأسود يوم الثلاثاء 28 مايو عند الساعة 7:30 مساءً، ويسبق الحفل عرضاً افتتاحي من تقديم جندي، المغني والمؤلف الشهير بأداء الإيقاعات الأفروسودانية - وهي نوع فرعي من الموسيقى يمزج بين الأفروبيت واللهاجات السودانية - إلى جانب منسق الأغاني كات، الذي من المنتظر

قبل يوم من العرض. ويستعرض الفنان خلال الجلسة استراتيجيته الخاصة في هذا المجال، والتي اعتمد من خلالها على نفسه منذ بداية مسيرته بدلاً من السعي وراء توقيع العقود مع شركات الإنتاج، فتولى شخصياً الإشراف على عمليات التسجيل وإنتاج الموسيقى، بالإضافة إلى إدارة استراتيجية التسويق والجولات الموسيقية الخاصة به. وأطلق أوديسي علامته التجارية بعنوان أوتر نوت لبيبل في عام 2020، وتتضمن هذه الجلسة عرضاً تقديمياً وحوارات مباشرة مع الجمهور، حيث يكشف أوديسي الجوانب الأساسية للاستقلال الفني، والمتمثلة في بناء علامة تجارية وتحديد الأسواق المستهدفة وحجز العروض بطريقة شخصية وتطوير العلاقات مع المروجين وإدارة العلامة التجارية الخاصة.

خلال أزمة كوفيد-19. ونحن نترقب تواجد أوديسي على خشبة المسرح إلى جانب المبدع جندي، الفنان السوداني الرائد في دولة الإمارات، والذي شارك في مبادرة "نمو - البرنامج الذي أطلقه مركز الفنون لرعاية فنانين الأداء في دولة الإمارات وتعزيز مسيرتهم المهنية وتطوير مشهد الفنون المحلي، وأحد سفراء الموسيقى الشعبية الإماراتية في العالم. ونأمل من خلال التعاون مع سول ولاماتنا أن نقدم عرضاً استثنائياً لعشاق الثقافة السودانية وموسيقا الهيب هوب في دولة الإمارات.

ومن المقرر أن يتراس أوديسي جلسة نقاش حول المنهجية الذاتية لريادة الأعمال، والتي ميزته كفنان مستقل، تستضيفها غرفة القراءة في رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي، بتاريخ 27 مايو عند الساعة 6:30 مساءً، أي

الثقافية وترتقي باللغة الفنية إلى آفاق توحد الشعوب، من خلال تأليف أغاني مميزة لكل منها سرديتها الخاصة ولهستها الموسيقية التي تمزج بين الفانك والدايسونول والأفروبيت. ويقدم الفنان خلال العرض أجمل الأغاني من ألبومه الجديد بعنوان "زين أند فاير"، ضمن حدث ثقافي غني يعرّف الجمهور المحلي والعالمي بالمواهب التي تزخر بها المنطقة، مما يتماشى مع مهمة مركز الفنون المتمثلة في تسليط الضوء على المواهب الإقليمية. وتعليقاً على العرض، قال بيل براغين، المدير الفني التنفيذي لدى مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي: "يسعدنا إضافة أوديسي في مركز الفنون من جديد، ولكن هذه المرة في حفل حقيقي ومباشر أمام الجمهور، وذلك بعد نجاح العرض الافتراضي الذي أطلقناه معاً

أن يؤدي الفقرة التمهيديّة ويشعل الأجواء بإصداراته الحيوية التي تجمع موسيقى الأفروبيت والهوس. ويقام هذا الحفل بالتعاون مع سول ولاماتنا. ويتميز أوديسي بأسلوبه المبدع في كتابة الأغاني ونظيرته العميقة للتحديات الحالية والمستقبلية. وقد شهد معالم التمييز والندم المساواة في وقت مبكر من حياته، مما دفعه إلى إبداع أعمال فنية تتناول الطموح البشري والحالة الإنسانية بأسلوب صادق وشفاف، وتجمع إنتاجات الهيب هوب الخاصة بالفنان بين العديد من العناصر والثقافات الموسيقية. وكلل أوديسي مسيرة تفوقه بإطلاق سلسلة من الألبومات الناجحة، إضافة إلى العديد من الجولات وعروض البث المباشر التي حصدت ملايين المشاهدات. وبدوره، يسعى جندي إلى إبداع أعمال تتجاوز الحدود



منوعات

العقارب

27



خطفت الفنانة رحاب عرفة أنظار عدد كبير من الجمهور والمتابعين في مصر والوطن العربي بعد ظهورها في مسلسل صيد العقارب، الذي تم عرضه في شهر رمضان الماضي، بدور صفاء، حيث حصدت الكثير من الإشادات على كل مشاهدتها في العمل، ونالت استحسان الكثيرين الذين أشادوا بثنائيتها مع الفنان محمد علي رزق. في هذا الحوار تكشف رحاب عرفة تفاصيل مشاركتها في مسلسل صيد العقارب، والكثير من الأمور الأخرى..

غادة عبد الرازق نجمة استثنائية..

رحاب عرفة: نجاح دوري في مسلسل صيد العقارب فاق توقعاتي



• ما الذي حسسك للمشاركة في مسلسل صيد العقارب ؟
- من أكثر الأشياء التي حسستني لمسلسل صيد العقارب كونه فرصة للعمل مع نجمة كبيرة بحجم غادة عبد الرازق، ومع المخرج أحمد حسن لأنني استفيد من العمل معه كل مرة في دور مختلف، وكان شرف كبير لي أن يجمعني عمل بالأساتذة أحمد ماهر ورياض الخولي وسيمون وعائدة فهمي، ونجوم شباب مثل محمد علاء ومحمد علي رزق وسامية عاطف وميار الغيطي وعماد صفوت وأحمد جمال سعيد ومي القاضي، وعادل عزوز، حقيقي كانت كواليس ممتعة رغم ساعات التصوير الطويلة.
• ما هي أصعب الأمور التي واجهتك في المسلسل ؟ .. وأي مشهد كان الأضعب ؟
-أصعب مشهد اعتقد كان زيارة صفاء لزوجها مصطفى، وهو بين الحياة والموت لأنني تذكرت حينها والدي رحمه الله عليه.
• صفاء أطاعت والدها وابتعدت عن زوجها.. ما رأيك الشخصي في تصرفها ؟ .. وهل لو كنت محلها ستفعلين ذلك ؟
- صفاء كانت مغلوقة على أمرها، لا تريد خسارة أهلها وفي نفس الوقت تحب زوجها وبيتها ولو أنا محلها لئن تسلمت بسهولة.
• ما أوجه الشبه بينك وبين صفاء ؟
- ممكن أكون شبه صفاء في التسامح، أنا شخص لا أحب أن أغضب من أحد، فأتمس العذر دائماً لمن حولي خاصة لو مقربين.
• الكثيرون أشادوا بالتعاون بينك وبين محمد علي رزق.. حدثينا عن التجربة وشكل الكواليس
- صيد العقارب لم يكن التعاون الأول مع محمد علي رزق، نحن أصدقاء، وتعاوننا سوياً أكثر من مرة، ولكن الحمد لله تلك المرة رد الفعل من الجمهور فاق توقعاتي والكواليس كانت جميلة وكنا نساعد بعضنا دائماً لكي تنتج عمل كويس.
• مسلسل صيد العقارب لم يكن التعاون الأول بينك وبين المخرج أحمد حسن.. من وجهة نظرك ما الذي يميزه ؟
- أحمد حسن مخرج شديد الحرص على كل تفاصيل العمل، وأنا استمتع جداً بالعمل معه، ومحفوظة باختياره لي في أعمال مهمة، ومن أكثر الأمور التي تميزه غير أنه مخرج موهوب جداً وهادئ واحترامه للجميع.
• هل قابلتي بني آدمين بصفات العقارب من قبل ؟ .. وإذا نعم فكيف تتعاملين معهم ؟
- ربنا يعبد عنا جميعاً أي شخص بصفات العقارب، أنا علاقتي الاجتماعية محدودة، والحمد لله كلهم طيبين حتى في الزلزال مش أشرار.
• حدثينا عن شكل التعاون بينك وبين غادة عبد الرازق وطريقتها في التعامل مع فريق العمل
-غادة عبد الرازق نجمة استثنائية وهي نموذج للسيدة الناجحة الواثقة من نفسها ومن قدراتها لكن في نفس الوقت متواضعة ومتعاونة جداً لأبعد حد، تحب شغلها ويتخلص له، وبالنسبة لي هي مثل أعلى، وتشجعيها لي لن أنساها طوال عمري.
• ما الرسالة التي تتمنى أن يوصلها مسلسل صيد العقارب إلى الجمهور ؟
-رسالة مسلسل صيد العقارب بالنسبة لي أنه في أوقات كثيرة الناس تترك عقلها للشيطان والعند، وبالتالي أشياء كثيرة جميلة تفسد.
• هل هناك أعمال جديدة تحضرن لها الفترة المقبلة ؟
- إن شاء الله يكون هناك أعمال جديدة لما تكون أكيد سأعلن عنها.



مسلسلات مصرية جديدة في الموسم الصيفي

بعد انقضاء موسم رمضان الدرامي في مصر، الذي تعدت مسلسلاته حاجز الثلاثين عملاً، من المقرر البدء بعرض دفعة مسلسلات مصرية جديدة قريباً ضمن الموسم الدرامي الصيفي على المنصات الرقمية وشاشات التلفزيون.



سلامة، ومكون من 10 حلقات أخرجها رضا عبد الرازق، ويشارك في بطولته كل من ميريحان حسين، ومحمد القس، ودره، وتنتظر الممثلة هند صبري عرض مسلسل لها عبر إحدى المنصات، هما "البحث عن علا" في جزئه الثاني بمشاركة ظافر العابدين، و"مفتقر الطرق" الذي يبلغ عدد حلقاته 45 حلقة، ويشاركها البطولة كل من إياد نصار وماجد المصري وجوماننا مراد وهدي المفتي وعلي الطيب، وهو من إخراج أحمد خالد موسى.



إخراج أحمد خالد موسى.

"البيت بيتي"

وأعلنت منصة شاهد الرقمية عن عرض الجزء الثاني من مسلسل "البيت بيتي"، الذي يقوم ببطولته كل من الممثلين كريم محمود عبد العزيز ومصطفى خاطر وسليمان عيد، والقصة من تأليف أحمد عبد الوهاب وكريم سامي كيمز، وإخراج خالد مرعي، ابتداءً من 25 إبريل/ نيسان الحالي. وتدور أحداث المسلسل في قصر مسكون بالأرواح، يحاول سكانه طردها منه بهدف بيع العقار.

"دواعي سفر"

وطرح مؤخرًا كذلك الفيديو الدعائي الرسمي لمسلسل "دواعي سفر"، المقرر عرضه على منصة ووتش إت قريباً، ويشارك في البطولة كل من أمير عيد، وكامل الباشا، وأحمد غزي وأيمن الشويبي، والعمل إخراج محمد ناير. تدور الأحداث حول إبراهيم، الذي يعيش في عالم من نسج خياله، وعندما يجد نفسه في موقف صعب، يقرر تغيير حياته ويساعده في ذلك جاره الشاب علي.

"السرداب"

كذلك، من المتوقع أن يبدأ قريباً عرض مسلسل "السرداب" عبر إحدى المنصات الرقمية، بعد أن انتهى تصويره منذ قرابة شهرين. العمل من بطولة رانيا يوسف وآية سماحة وأحمد حاتم ومصطفى أبو سريع، والقصة من تأليف مصطفى حمدي وإخراج عبد الرحمن أبو غزالة. وروجت منصة ووتش إت لعرض مسلسل "إنترفيو"، الذي يقوم ببطولته كل من الممثلين رنا رئيس وخالد شهاب وديانا هشام، والعمل من تأليف أمينة مصطفى، وإخراج أحمد خالد أمين. تتبع الأحداث محلة البيانات نادين التي تذهب لإجراء مقابلة عمل، من دون أن تعلم أن هذه المقابلة ستقلب حياتها رأساً على عقب.

"الدثب"

ومن المقرر أن يعرض قريباً مسلسل "الدثب"، بطولة هاني



كمية اللحم التي يمكن تناولها في اليوم



ولكنه مهم لنظام غذائي متوازن. يمكن لأي شخص الحصول على ما يكفي من البروتين من المنتجات الحيوانية، ولكن من الأفضل أن تكون نسبة البروتينات الحيوانية في النظام الغذائي اليومي 50 بالمئة. والنصف الآخر بروتينات نباتية. وتقول: "يتمتع الجسم البروتينات الحيوانية بصورة جيدة، لكن استخدامها في التغذية مقيد بسبب احتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكوليسترول، ما يؤثر سلباً على القلب والأوعية الدموية. وبالإضافة إلى ذلك، عند طهي منتجات اللحوم، قد تتشكل مواد يمكن أن تسبب السرطان".

البروتين، هذه المعايير لشخص متوسط العمر". وتشير الخبيرة، إلى أن دراسات عديدة أثبتت أن حاجة الجسم المثالية من البروتين لا تقل عن 90.85 غراماً في اليوم، ويستهلك البروتين في حالة التوتر النفسي والأمراض والنشاط البدني المكثف ولدى النساء خلال فترة الحمل والرضاعة الطبيعية. ويعتبر البروتين مادة البناء الرئيسية للجسم، ومن دونه تصبح الحياة والنمو والتطور مستحيلة. والمنتجات الحيوانية غنية به: اللحوم ومنتجات الألبان وبيض الدجاج والأسماك، أما مصادر البروتين النباتي فهي الشوفان والجاودار والأرز وفول الصويا ولكن الجسم لا يمتصه بسهولة

أعلنت الدكتورة بولينا فاسيليفا خبيرة التغذية أن تناول 100 غرام من لحم الديك الرومي تلي فقط 25 بالمئة من حاجة الجسم اليومية من البروتين. وتقول الخبيرة في حديث لـ "Gazeta.Ru". "إذا تناول الشخص 100 غرام من لحم الديك الرومي فإنه يغطي ربع حاجة الجسم من البروتين، وتناول 100 غرام من السمك يغطي خمس حاجة الجسم. أما تناول 100 غرام من فول الصويا فيغطي ثلث حاجة الجسم من

«عقار زيت الزيتون» لعلاج أخطر أنواع سرطان الدماغ

أظهر "عقار زيت الزيتون" نتائج واعدة للمرضى الذين يعانون من أخطر أنواع سرطان الدماغ.

وتقول نتائج الدراسة التي أجرتها مؤسسة Royal Marsden NHS Foundation Trust ومعهد أبحاث السرطان في لندن، إن الدواء يمكن أن يكون فعالاً بشكل خاص للمرضى الذين يعانون من ورم أرومي دقيقي، وهو نوع عدواني من سرطان الدماغ.

وتشير الدراسة إلى أن العقار الفريد مشتق من حمض الأوليك الذي يتواجد بشكل طبيعي في الدهون الحيوانية والنباتية مثل زيت الزيتون. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون من الورم الأرومي الدقيقي، غالباً ما يكون التشخيص قاتماً، حيث يعيش العديد من المرضى لمدة عام واحد فقط بعد التشخيص.

وأظهر الدواء المسمى OHOA-2، والمشتق من حمض الزيت، أو حمض الأوليك، نتائج واعدة في التجارب المبكرة التي أجراها الباحثون.

ويشير الدواء جدران الخلايا السرطانية لمنع السرطان من النمو أو الانتشار.

وقالت الدكتورة ميشيل عفيف، الرئيسة التنفيذية لجمعية أورام الدماغ الخيرية: "من المعروف أن علاج الأورام الدبقية الأرومية صعب للغاية، لذا فإن أي بحث يهدف لعلاجات أفضل للذين يواجهون هذا التشخيص يعد علامة فارقة مهمة".

وأضافت عفيف: "نحن نرحب بالتجارب السريرية للمرحلة الثالثة لأولئك الذين يعانون من هذا المرض المدمر، حيث لم يكن هناك سوى عدد قليل جداً من العلاجات الجديدة في السنوات الأخيرة".

ووجدت نتائج تجريبية أولية شملت 54 مريضاً يعانون من ورم أرومي دقيقي متكرر وأورام صلبة متقدمة أخرى، أن ربع المشاركين (24%) استجابوا بشكل إيجابي للدواء، وشهد مريض واحد استجابة استثنائية استمرت لأكثر من ثلاث سنوات.

وقال الباحثون إن الآثار الجانبية الأكثر شيوعاً للدواء الذي يأخذ عن طريق الفم من خلال مزجها بالماء ثلاث مرات في اليوم، كانت الغثيان والقئ والإسهال.

ويقوم مركز أبحاث السرطان في المملكة المتحدة الآن بتجهيز أكثر من 200 مريضاً لتجربة المرحلة الثالثة.

وأشادت ميشيل ترين من كرولي بإنجلترا، إحدى المشاركات في التجربة، البالغة من العمر 42 عاماً والتي تم تشخيص إصابتها بالورم الأرومي الدقيقي في مارس 2023 بـ OHOA-2.

وقالت ترين في بيان: "أشعر بأني بخير وما يزال بإمكانني القيام بالأشياء التي أحبها، على سبيل المثال، قضيت الصيف في السفر عبر أوروبا مع زوجي وابنتي البالغة من العمر 11 عاماً في منزل متنقل. ومن ركوب الدراجات الجبلية في أندورا إلى استكشاف قنوات البندقية، قمت بأشياء لن أنساها أبداً مع الأشخاص الذين أحبهم كثيراً".



المثلة الألمانية اللوكسمبورغية فيكي كرييس، خلال جلسة تصوير في الدورة السابعة والسبعين لمهرجان كان السينمائي. (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد الليمون



أوضح الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السمّة والنحافة، جامعة القاهرة، أن الليمون يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وحمض الفوليك والبيتاسيوم، وغيرها من الأملاح المفيدة للصحة والوقاية من الأمراض.

وعن فوائد الليمون قال الدكتور أحمد، يفيد تناول الليمون كمشروب دافئ أو إضافة عصير الليمون لوجبات مثل طبق السلطة والشوربة وغيرها في وقاية الجسم من الإصابة بالعديد من الأمراض، وتقوية مناعة الجسم. ويساهم تناول الليمون في تهدئة الجهاز العصبي للشخص ما يجعل تناوله مفيداً للأشخاص الذين يعانون من القلق والتوتر والاضطرابات العصبية والانفعال، كمهدئ طبيعي للجهاز العصبي.

سؤال وجواب

- ما أكبر خليج بالعالم؟
- خليج المكسيك.
- ما أطول أنهار أوروبا؟
- الدانوب.
- من الذي أسس علم الجبر؟
- الخوارزمي.
- ما هو أقوى حيوان في الذاكرة؟
- الجمل.
- ما هي أول بلد عرفت التلفزيون؟
- الولايات المتحدة.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن مكسرات الجندل أو المكاديميا تعتبر سامة للكلاب.
- أن كلمة (لماذا) في الإنجليزية ليست فقط أداة استفهام بل هي اسم لنوع من أنواع البقر.
- أن الحيوان المسمى بالسكلان وهو حيوان يقيم في أشجار الغابات، يختبئ في غطاء ثخين من النباتات حتى لا يظهر منه سوى رأسه.
- هل تعلم أن السمك الذهبي يمكنه أن يرى بالأشعة تحت الحمراء والأشعة فوق البنفسجية.
- هل تعلم أن البرق حين يضرب فإنه يصل إلى 30.000 درجة مئوية أو 54.000 درجة فهرنهايت.
- أنه بإمكانك رؤية النجوم وأنت في النهار، انظر إلى قاع بئر في وضح النهار وسوف ترى النجوم المتألئة.
- هل تعلم أن التمساح الأمريكي والتمساح الإفريقي وفرس البحر تقضي فترات نومها في الوقت الذي تطفوا فيه على الماء خصوصاً عندما يكون الماء دافئاً وهي تحب أن تسند رؤوسها إلى ظهور زملائها.
- أن مسامير الحديد لا تصلح في تثبيت خشب البلوط وذلك بسبب المادة الكيماوية الموجودة في الخشب والتي تتسبب في صدأ المسامير.
- أصغر عظمة في جسم الإنسان توجد في الأذن، وتعرف باسم عظمة الركاب.
- هل تعلم أن القمل تقضي 66% من حياتها في النوم. كما يفعل قطي هرغور الآن (.)
- الشعب السويسري يستهلك معظم الشوكولاته بما يعادل 10 كيلوغرام للشخص الواحد في سنوياً.

قصة الصبي العاذب

كان لدى إحدى الأسر صبي طيب القلب وحلو الكلام وحسن الوجه لكنه كذاب كان الكذب كأنما ولد معه لذا كانت هذه الصفة غير الحميدة شيئاً مؤلماً وقاسياً على أبيه وأمه ودائماً كانت نصيحتهم له لا تكذب فيقسم انه لن يكذب ثم ينسى ما أقسم به ويعود للكذب مرة ثانية وهكذا كانت حياته تسير على الكذب فقط حتى جاء يوم من أيام الخريف خرجت الأم مع ولدها حمدان ليلتقطوا بعض الخضر من الحقل الصغير الذي يملكونه فرأى حمدان مجموعة كبيرة من الطيور تحلق في السماء لم يكن رآها قبلاً فسأل أمه ما هذه الطيور يا أمي فكرت الأم بسرعة وهي تنتظر اليها وقالت هذه الطيور الحقيقة دائماً تنزل لقرينتنا كل عام تبقى بضع أسابيع ثم ترحل ولكن لا ترحل كلها بل يبقى أحدها وهو طائر الحقيقة يختفي ويظهر وقتما يشاء وبدون أن نشعر به ويقال انه أحياناً ينقلب إلى ضفدع وأحياناً إلى عصفور وديع ولا نعرفه وسط كل هذا وعندما يسمع أحدهم يكذب يعود لحالته كما كان طائراً كبيراً ليقتضى على الكذاب بمنقاره الذي يشق الرأس ويخرج اللسان من مكانها ليمزقها جزءاً كذبها وهكذا سترى ان كل الذين يعرفونه لا يكذبون حتى لا يتعرضون لعقابه فما أقسى عقابه.

تركته الأم وذهبت بعيداً لتتركه وأفكاره قليلاً حتى تعرف ماذا سيفعل لكنه جرى وراءها وبقي صامتا ثم سأها وهل تعرفين شكل طائر الحقيقة بينهم فقال لا واخذته وذهبا للبيت ولم ينطق بكلمة طوال الطريق. جهزت الأم الغذاء ليأكل لكنه لم يأكل وقال لست بجائع فصرخت الأم وقالت لا تكذب فأمرع وجلس للطعام لكنه لم يكن يستطيع أن يأكل بشهية بل بضع لقيمات وقام ذاهباً لفرغته وعلى بابها سأله أمه: ماما متى يذهب طائر الحقيقة إلى بلده فقالت ربما نهاية موسم الخريف وأحياناً يبقى ل موسم الخريف الله اعلم... شهرت مرت وحمدان لا يكذب خوفاً من طائر الحقيقة بعد ذلك اعتاد قول الصدق دون أن يشعر وعندما أخبرته أمه يوماً أنها سمعت ان طائر الحقيقة رحل قال بسعادة لا يهم فأنا لا أخاف منه أنا لا أكذب أبداً.

