

تعاون مشترك بين الجامعة
الأمريكية في رأس الخيمة والقيادة
العامة لشرطة رأس الخيمة

وفاء موصلي :
مسلسل (أغض عينيك)
عمل إنساني اجتماعي



دراسة: الأطعمة الفائقة المعالجة
ص 23 "ضارة لكل جزء من أجزاء الجسم"



نبوءات ليلى عبد اللطيف تثير الجدل

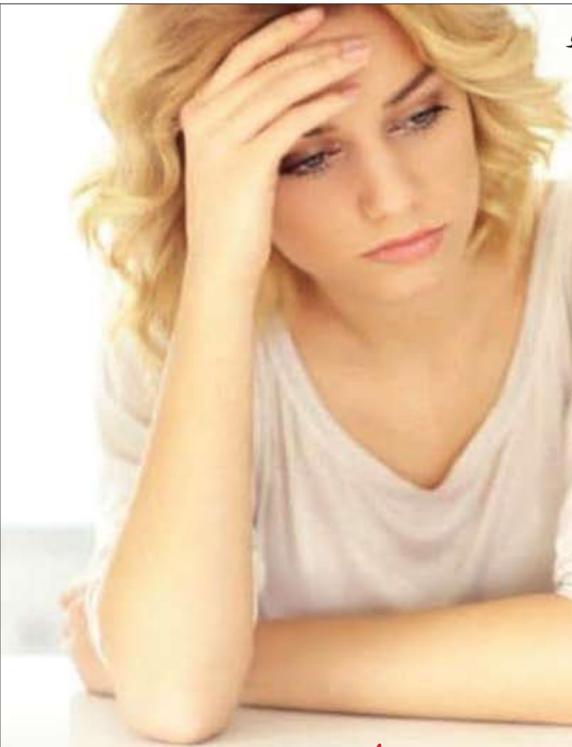
انتقد الإعلامي المصري عمرو أديب، تداول مستخدم منصات التواصل لفيديو للنبوءة ليلى عبد اللطيف، التي تدعي التنبؤ بسقوط طائرة الرئيس الإيراني إبراهيم رئيسي، الذي لقي مصرعه رفقة وزير الخارجية حسين أمير عبد اللهيان.

وشهدت منصات التواصل في المنطقة العربية تداولاً مكثفاً لمقطع فيديو من حلقة تلفزيونية شاركت فيها ليلى عبد اللطيف، في نهاية العام الماضي.

وتفجعت عبد اللطيف في هذا الفيديو وقوع حادثة مؤثرة تتعلق بشخصية عالمية مهمة، نتيجة انفجار مدمر أثناء وجودها على متن طائرة خاصة، أو يخت في البحر. وقالت عبد اللطيف في الفيديو المنتشر: "إصابة شخصية مهمة جدا ومعروفة على صعيد العالم بسبب انفجار مدمر، وهذا الاعتداء يطل هذه الشخصية أثناء وجودها في طائرة خاصة، أو يخت في البحر، وعلى سطح يخته الخاص، من وكيف لا أعرف". وأضافت في مقطع فيديو أعادت القناة التي استضافتها نشره مجدداً على منصات التواصل: "حادثة طائرة تغرق العالم، ولن ينجو منها أحد، وذلك خلال الأشهر الأولى من السنة، والعالم سيبقى مع الإعلام تحت الصدمة لمعرفة ظروف وأسباب سقوط هذه الطائرة، كيف ولماذا وأين، لا أعرف".

حمض الإيلاجيك يعزز شباب البشرة

يُعد حمض الإيلاجيك بمثابة سر شباب البشرة: حيث يحارب التجاعيد، ويمنح البشرة مظهراً مشدوداً ينفع شباباً وحيوية. وأوضحت مجلة "Stylebook" أن حمض الإيلاجيك يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة الشيخوخة، حيث يمتاز بتأثير مضاد للاكسدة، ويعمل على مواجهة الإجهاد التأكسدي، وما يعرف "بالجذور الحرة" "Free Radicals"، التي تهاجم خلايا البشرة وتجعل بالشيخوخة. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن حمض الإيلاجيك ينشط الإنزيمات المسؤولة عن تفكك الكولاجين، ما يساعد ألياف البشرة على إنتاج الكولاجين، ويقلل عمرها، وبالتالي تتمتع البشرة بمظهر مرن ومشدود، ينطق بالشباب والحيوية.



15 طريقة تجعل المرأة تتغلب على أزمة ما بعد الطلاق

تركز على تحسين الذات والذكاء العاطفي والقصص الشخصية عن المرونة أن توفر الراحة والإلهام والنصائح العملية. وهي تقدم وجهات نظر من الآخرين الذين واجهوا تحديات مماثلة، مما يوفر شعوراً بالانتماء والأمل.

13 - ممارسة الامتنان والتأكيدات الإيجابية، حيث إن ممارسة الامتنان والتأكيدات الإيجابية يمكن أن تؤثر بشكل كبير على عقلية المرأة ورفاهها العاطفي أثناء الشفاء. وبحول الامتنان التركيز من ما هو مفقود إلى ما هو موجود، مما يعزز الشعور بالرضا والرفاهية. ويمكن للممارسات البسيطة مثل الاحتفاظ بمذكرة الامتنان أو تخصيص وقت كل يوم للتفكير في الأشياء التي يشعر المرء بالامتنان لها أن تحدث فرقاً كبيراً.

14 - استكشاف الطبيعة والأنشطة الخارجية، حيث إن التواصل مع الطبيعة في الأنشطة الخارجية يمكن أن يفيد الصحة العقلية والعاطفية. كما إن الطبيعة لها تأثير مهدئ ومجدد، مما يساعد على تصفية العقل وتوفير السلام. ويمكن أن تكون الأنشطة مثل المشي لمسافات طويلة أو البستنة أو المشي في الحديقة علاجية. إنها توفر الهروب من الروتين وتساعد في ترسيخ نفسه في الوقت الحاضر.

15 - التخطيط للمغامرة الجديدة القادمة، حيث تعد فترة ما بعد الانفصال وقتاً مناسباً للنساء لوضع أهداف جديدة والتخطيط للمستقبل. وبعد هذا النهج التطلعي طريقة إيجابية لتوجيه الطاقة والأفكار، وتحويل التجربة الصعبة إلى فرصة للنمو وبيانات جديدة. سواء كان الأمر يتعلق بالطموحات المهنية، أو المهارات الشخصية، أو أحلام السفر، أو تغييرات نمط الحياة، فإن تحديد الأهداف يساعد في خلق رؤية للمستقبل.

قوية للشفاء وتحقيق الذات بعد الانفصال. ويتيح العمل التطوعي للنساء الخروج من تجاربهن الشخصية والمساهمة في شيء أكبر من أنفسهن. كما يمكن أن توفر هذه المشاركة إحساساً بالهدف والإنجاز، وتقام مشاعر الخسارة أو تدني احترام الذات. وعلاوة على ذلك، يتيح العمل التطوعي للمرأة التواصل مع الآخرين وبناء علاقات جديدة.

10 - احتضان المغامرات الفردية، حيث يمكن أن تكون المغامرات الفردية تجربة تحويلية للنساء اللاتي يتعافين من الانفصال. سواء كانت رحلة فردية، أو حضور ورشة عمل، أو مجرد استكشاف مناطق الجذب المحلية بمفردك، فإن هذه التجارب تعزز التمكين الذاتي والاستقلال. إنها توفر فرصة لإعادة الاتصال بالرغبات والاهتمامات الشخصية، بعيداً عن التأثير أو التسوية التي غالباً ما تأتي مع العلاقات.

11 - إعادة اكتشاف الهوايات والاهتمامات الفردية، حيث تعد إعادة اكتشاف الهوايات والاهتمامات الفردية أمراً ضرورياً للنساء لإعادة بناء حياتهن بعد الانفصال. وفي كثير من الأحيان، يمكن أن تؤدي العلاقات إلى تهيش المصالح الشخصية. إن إعادة اكتشاف هذه الأنشطة يمكن أن يعيد إشعال العاطفة والفرح الذي ربما كان من الممكن أن يُنسى. سواء كان الأمر يتعلق بالعودة إلى هواية مفضلة، أو تعلم شيء جديد، أو تخصيص الوقت لشيء مهم منذ فترة طويلة، فإن هذه المساعي يمكن أن تكون مرضية بشكل لا يصدق.

12 - التعامل مع وسائل الإعلام الإيجابية، حيث يعد التعامل مع الأدب والبودكاست طريقة ممتازة للنساء لبناء المرونة العاطفية وتعزيز النمو الشخصي أثناء الشفاء بعد الانفصال. ويمكن للكتب والبودكاست التي

1 - التواصل من خلال المحادثات وتوفر هذه المحادثات إحساساً بالتحقق ويمكن أن تكون مفيدة في عملية الشفاء. سواء كان ذلك محادثة طويلة أثناء تناول القهوة أو مكالمات هاتفية صادقة، فإن هذه الروابط تعزز أن المرء ليس وحيداً في رحلته، مما يوفر شريان حياة عاطفي حاسم خلال الأوقات الصعبة.

2 - تعزيز إجراءات العناية الذاتية

3 - التعبير الإبداعي

4 - وصول اللياقة البدنية الجماعية

5 - اليقظة الذهنية يمكن أن تستعيد السلام

6 - الاستشارة المهنية

7 - الكتابة التأميلية، حيث يمكن أن تكون كتابة اليوميات أو التأميلية أداة علاجية عميقة للنساء اللاتي يتغلبن على تعقيدات الانفصال. وتتيح هذه الممارسة استكشافاً خاصاً وغير مفترق للأفكار والعواطف. تدوين المشاعر والتجارب يمكن أن يوفر الوضوح، ويسهل التحرر العاطفي، ويقدم منظوراً مختلفاً، إنها وسيلة للعلاج الذاتي، حيث يمكن أن تكون الكتابة مهددة ومنيرة.

8 - رعاية نمط حياة صحي، حيث يعد أسلوب الحياة الصحي أمراً بالغ الأهمية لتعافي النساء من الانفصال. ويتعلق الأمر برعاية الجسم والعقل من خلال التوازن المتوازن والنوم الكافي، والتي تعتبر أساسية للرفاهية العاطفية. كما يمكن أن يؤثر النظام الغذائي المتوازن بشكل كبير على مستويات المزاج والطاقة، مما يساعد على تخفيف أعراض التوتر والقلق. وبالمثل، فإن ضمان النوم الكافي والجيد أمر حيوي، لأنه يسمح للجسم والعقل بالتعافي ويقوي المرونة العاطفية.

9 - المشاركة المجتمعية والعمل التطوعي، حيث يمكن أن تكون المشاركة المجتمعية والعمل التطوعي وسيلة

مع اقتراب موسم الصيف والسفر.. نصائح من الخبراء

يعتبر فصل الصيف من أفضل الأوقات للسفر، خاصة إذا كان المسافر يبحث عن طقس معتدل يسمح بالقيام بنشاطات خارجية. وعادة ما تقع في خطأ قرار السفر والسياحة لوقت متأخر، وهو ما يسبب ارتباكاً في جدول الزيارات أو دفع تكاليف مبالغ فيها. وعليه ينصح الخبراء بخطوات عدة تأتي في إطار "رحلة ما قبل الحجز للرحلة السياحية"، ووفق تحليلات الخبراء الأفضل أن يتم حجز الرحلات الدولية قبل ستة أشهر على الأقل لتوفير حوالي 10% من الأسعار مقارنة مع الذين يحجزون قبل شهرين فقط من موعد الرحلة. كما أن استخدام بعض المواقع الخاصة بخدمات السفر يمكن أن يساعد في تتبع تغيرات الأسعار، حيث يمكن لتلقي تنبيهات عند ارتفاع الأسعار وانخفاضها، ما يوفر الفرصة للحجز السريع في حالة وجود تذكرة بسعر منخفض. ويقول الخبير في مجال السياحة والسفر محمد عمار خلال حديثه لبرنامج "الصباح" على "سكاي نيوز عربية": من المستحسن عند اتخاذ قرار السفر لقضاء إجازة في منطقة ذات طلب عال، القيام بالحجز قبل موعد السفر بفترة تتراوح بين 6 إلى 18 أسابيع. مع تقدم التكنولوجيا، أصبح من الممكن الآن مقارنة أسعار شركات الطيران بسهولة. يصعب تحديد الفترة الزمنية اللازمة لإجراء الحجز المسبق، وذلك بحسب الوجهة السياحية ومستوى الطلب عليها. يمكن الآن الاعتماد على محركات البحث لمقارنة الأسعار والحصول على أفضل العروض المتعلقة بالإقامة وأسعار تذاكر الطيران، مما سهل العملية بشكل ملحوظ. إمكانية تفعيل الإشعارات التي تتضمن عروض وخصومات خاصة بشركات الطيران والفنادق، مما يساهم في تسهيل عملية الاختيار وإتمام الحجز.



دراسة: نوع من الألياف الغذائية يفاقم أعراض القولون العصبي

وقد أدى الوعي بذلك إلى ارتفاع ملحوظ في استخدام الألياف الغذائية كمواد مضافة في كل من الأطعمة والمكملات الغذائية، وغالباً ما يكون الإيتوليين النقي، أو جذر الهندباء الغني بالإيتوليين هو المصدر الرئيسي للألياف. وفي بداية الدراسة، التي أجريت على نموذج حيواني، توقع الباحثون أن يكون للإيتوليين تأثيرات وقائية في مرض التهاب الأمعاء. لكنهم وجدوا العكس تماماً. ووجد البحث أن هذه النوعية من الألياف تؤدي إلى استجابة مناعية مضطربة، تفاقم الأضرار المعوية والأعراض لمرض التهاب الأمعاء.

وقد أدى الوعي بذلك إلى ارتفاع ملحوظ في استخدام الألياف الغذائية كمواد مضافة في كل من الأطعمة والمكملات الغذائية، وغالباً ما يكون الإيتوليين النقي، أو جذر الهندباء الغني بالإيتوليين هو المصدر الرئيسي للألياف. وفي بداية الدراسة، التي أجريت على نموذج حيواني، توقع الباحثون أن يكون للإيتوليين تأثيرات وقائية في مرض التهاب الأمعاء. لكنهم وجدوا العكس تماماً. ووجد البحث أن هذه النوعية من الألياف تؤدي إلى استجابة مناعية مضطربة، تفاقم الأضرار المعوية والأعراض لمرض التهاب الأمعاء.

كيف يمكن معالجة التهاب أطراف الظفر؟

قالت الرابطة الألمانية لأخصائي العناية بالأقدام إن التهاب مرفق الظفر هو التهاب يحدث في موضع التقاء جلد أصابع اليدين أو القدمين بصفيحة الظفر، أي على الجانب أو جدار الظفر السفلي. وأوضحت الرابطة أن أعراض التهاب مرفق الظفر تتمثل في الإحمرار والتورم والشعور بالألم والحساسية للضغط، وفي بعض الأحيان ينشأ خراج في موضع الالتهاب. وأضافت الرابطة أن التهاب مرفق الظفر ينقسم إلى نوعين، حاد ومزمن، موضحة أن أسباب الالتهاب الحاد تكمن في البكتيريا "مثل المكورات العنقودية والعقديات" والظفرات "مثل فطر الخميرة"، والفيروسات "مثل فيروس الهربس"، والتي تخترق حاجز الجلد الطبيعي عبر شقوق صغيرة. وتشمل الأسباب أيضاً قلع الجلد المستمر في الماء والتلامس المتكرر مع المواد المهيجة، وقرط والتعرق، وعادةً قسم الأظفار واستخدام الأظفار الاصطناعية. أما أسباب التهاب مرفق الظفر المزمن فتتمثل في بعض الأمراض مثل السل والسرطان، وبعض أدوية الأمراض الجلدية مثل الصدفية وجب الشبب المحتوية على مواد فعالة من مجموعة "الريتيتويد"، بالإضافة إلى الأدوية، التي تثبط جهاز المناعة.

بدون دواء.. اختفاء علامات مبكرة

مرض ألزهايمر في دماغ مريض

فوجئ طبيب الأعصاب ريتشارد إيزاكسون، حين لاحظ أن المؤشرات الحيوية للدماغ، التي تشير إلى علامات مبكرة لمرض ألزهايمر في دماغ مريض، اختفت. وحسب تقرير لشبكة "سي إن إن" الإخبارية الأميركية، فإن رجل الأعمال البالغ من العمر 55 عاماً سيمون نيكولز ظهرت عليه علامات مبكرة لمرض ألزهايمر منذ 14 شهراً، لكنها اختفت بشكل مفاجئ. وذكر إيزاكسون، وهو أيضاً مدير الأبحاث في معهد الأمراض العصبية التنكسية في بوكا راتون بولاية فلوريدا الأميركية: "كان علي أن ألتقط أنفاسي. كانت صدمة كبيرة. عادت اختبارات الدم في دماغه إلى طبيعتها". وأضاف: "هل حدث ذلك نتيجة دواء معجزة؟ على الإطلاق. هي فقط قصة عزم وإرادة"، وفق "سي إن إن". وقلل نيكولز من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر من خلال إجراء تغييرات على نمط حياته، بما في ذلك النظام الغذائي وممارسة الرياضة وتقليل التوتر وتحسين النوم، إلى جانب عدد قليل من المكملات الغذائية. وأوضح: "كنت قلقاً للغاية. لدي ابن عمره 3 سنوات وآخر عمره 8 سنوات، من المهم حقاً بالنسبة لي، مع تقديمي في السن، أن أحاول أن أكون هناك من أجلهما في المستقبل". وتابع: "هناك العديد من التغييرات في نمط الحياة التي يمكنك القيام بها على أمل دفع المرض ومنع نفسك مزيداً من الوقت، وهو كل ما نحتاجه حتى نجد علاجاً". ولا يوجد علاج ناجح لمرض ألزهايمر حتى الآن، وهو مرض يؤدي للوفاة بسبب الخ وجرده ضحايا تدريجياً من القدرة على التفكير أو رعاية أنفسهم.

ما احتمال تشخيص نوع آخر من السرطان لدى المصاب نفسه؟

مع التحسينات في تشخيص السرطان وعلاجه، أصبح المصابون به يعيشون لفترة أطول من أي وقت مضى، وهذا يعني أنهم بحاجة إلى النظر في صحتهم على المدى الطويل، بما في ذلك خطر الإصابة بمرض آخر غير ذي صلة. وتشمل أسباب الإصابة بهذه السرطانات أنواعاً مختلفة من الأورام، التي تشترك في نمط الحياة نفسه، وعوامل الخطر البيئية والوراثية. وفي دراسة من جامعة كوينزلاند الأسترالية، وجد البحث أن احتمال الإصابة بسرطان ثان غير ذي صلة تتراوح نسبته بين 6% و36%، إلا أن حوالي 10% إلى 12% فقط من المشاركين في الدراسة أصيبوا بسرطان ثان، وكان لكل إصابة وقت متباعدة متوسط يبلغ حوالي 5 سنوات. وبالمثل، في دراسة أميركية كبيرة، أصيب واحد فقط من بين كل 12 مريضاً بالسرطان بالنوع الثاني من الأورام في فترة المتابعة بمتوسط 7 سنوات. بحسب "مديكال إكسبريس"، من المحتمل أن يرجع الخطر المتزايد جزئياً إلى تأثيرات بعض علاجات السرطان، وإجراءات التصوير على الجسم. ومع ذلك، فإن هذا الخطر المتزايد صغير نسبياً بالمقارنة مع فوائد هذه العلاجات، والإجراءات المتقدمة للحياة في بعض الأحيان. ويؤثر نوع السرطان الأول على خطر الإصابة بسرطان ثان مختلف. على سبيل المثال، في الدراسات الأسترالية والأمريكية المشار إليهما، كان خطر الإصابة بسرطان ثان أكبر لدى الذين تم تشخيصهم الأولي بسرطان: الرأس، والرقبة، أو سرطان الدم. كذلك الأشخاص الذين تم تشخيصهم بالإصابة بسرطان في الطفولة أو المراهقة والشباب يكونون أيضاً أكثر عرضة للإصابة بسرطان ثان غير ذي صلة. ويمكن أن توفر فحوصات المتابعة المنتظمة راحة البال، وتضمن اكتشاف أي سرطان لاحق مبكراً، وزيادة فرص نجاح العلاج. كما تساعد تغييرات نمط الحياة وتبني عادات صحية على تقليل الخطر.



منوعات الفكر

22

في خطوة رائدة على مستوى الدولة

جامعة الإمارات تفعّل خدمة تحميل المستندات الخاصة بالهوية الرقمية



تطبيق UAE Pass، مما يسهل عليهم مشاركتها مع أي جهة أو مؤسسة في أسواق العمل بكل يسر وأمان. وتشمل المستندات الممكنة ضمن بطاقة الهوية الإماراتية: الدبلوم، والشهادة، والسجل الدراسي. وإلى جانب المستوى العالي للأمن الرقمي الذي تضيفه هذه الخدمة، فإنها تتيح للخريجين الاحتفاظ بجميع وثائقهم الشخصية والأكاديمية في مصدر موثوق، مما يسهل عليهم الوصول إليها عند الحاجة.

وأضاف "نحن في جامعة الإمارات نسعى دوماً لتقديم أفضل الخدمات لطبقتنا وخريجينا. والعمل على تعزيز الابتكار واستخدام التكنولوجيا لتسهيل حياة أفراد مجتمعنا الأكاديمي. هذه الخطوة تفتح آفاقاً جديدة أمام خريجينا وتساهم في تيسير تواصلهم مع سوق العمل والجهات المختلفة بكفاءة وسرعة". ومن خلال هذا المشروع الطموح، سيتمكن خريجو الجامعة الذين يمتلكون وثائق رقمية من تحميلها بشكل آمن عبر

خريجي الجامعة من استرداد وثائقهم الرقمية الصادرة عنها، وتوفيرها ضمن بطاقة الهوية الإماراتية. وأكد سعادة الأستاذ الدكتور غالب البريكي، مدير الجامعة بالإبارة، أن هذا الإنجاز يمثل نقلة نوعية في تقديم الخدمات الرقمية وقال "إن جامعة الإمارات تضع على عاتقها دائماً تحسين تجربة الطلبة والخريجين عبر تبني أحدث التقنيات. ويعد دمج خدمة تحميل المستندات في UAE Pass مثالا حيا على التزامنا بالتطوير المستمر".

• العين - الفجر
في خطوة رائدة على مستوى الدولة، أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن دمجها الناجح في خدمة تحميل المستندات الخاصة بالهوية الرقمية (UAE Pass)، لتصبح بذلك أول جامعة في الدولة تقدم هذه الخدمة. ويأتي هذا التعاون الثمر بين جامعة الإمارات وهيئة تنظيم الاتصالات والحكومة الرقمية (TDRA) بهدف تمكين

بحضور 600 من الخبراء والأطباء والمحاضرين العالميين

أبوظبي تستضيف الدورة العاشرة من المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية والتجميل «أيدا»

يتحدث خلاله نحو 60 خبيراً ومختصاً محلياً وعالمياً

أجهزة المستخدمة في علاج الأمراض الجلدية. وأوضحت الدكتورة هدى رجب أن البرنامج العلمي للمؤتمر يتضمن العديد من ورش العمل العلمية المتنوعة التي تناقش أهم الأمراض الجلدية والتجميلية وطرق علاجها، يقدمها نخبة من المتحدثين والخبراء البارزين على المستويين المحلي والدولي لمناقشة أحدث المستجدات العالمية في مجال علم البشرة والليزر والتجميل وذلك لتحسين الرعاية الصحية حتى يتمكن الأطباء من اكتساب المعرفة والمهارات الضرورية لوضعها موضع التنفيذ في ممارساتهم اليومية. وسيعرض على هامش معرض "أيدا" أحدث التقنيات والأجهزة التي تستخدم في مجال تشخيص وعلاج الأمراض الجلدية وتقنيات العلاج بالليزر والعلاج التجميلي، إذ تشارك في المعرض لهذا العام نحو 20 شركة عارضة تطرح أحدث الأجهزة وأحدث المعدات الطبية المتعلقة بطب الجلد والتجميل والليزر.

النقاشات وأوراق العمل الصحية والأبحاث التي يتم تداولها خلال هذه المؤتمرات. ومن جانبها قالت الدكتورة هدى رجب، الرئيس المشارك للمؤتمر الدولي للأمراض الجلدية والتجميل، في دورته العاشرة، ورئيسة برنامج الأمراض الجلدية، ورئيسة قسم الأمراض الجلدية، في الخدمات العلاجية الخارجية التابعة لشركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة"، إن برنامج المؤتمر يركز على استكشاف التطورات في طب الأمراض الجلدية والتقنيات المتقدمة المستخدمة في علاج الأمراض والعيوب الجلدية الرئيسية، ويسهل نشر أحدث المعارف والخبرات المستمدة من الأبحاث في مجالات الأمراض الجلدية وجراحة الجلد وطب التجميل. وأضافت أن المؤتمر سيشهد طرح العديد من أوراق العمل العلمية والبحوث حول الأمراض الجلدية والطرق الجديدة لعلاجها، مثل العلاجات البيولوجية والأكزيما الحادة المزمنة والثعلبة وغيرها، بالإضافة لعرض أحدث



وجهة مهمة للمؤتمرات الطبية المتخصصة، حيث تستضيف العديد من المؤتمرات الطبية على مدار العام، والتي تزود الكوادر الطبية والفنية بخبرات وتجارب مهمة من خلال



من المستشفيات والخبرات المهمة، والأجهزة والمعدات الطبية المتقدمة المتوفرة في جميع مدن الإمارات، وخاصة العاصمة أبوظبي. وأضاف الدكتور خالد عثمان أن أبوظبي تعد

• أبوظبي - الفجر
ويناقش المؤتمر الذي يعقد في فندق كونراد في أبراج الاتحاد في أبوظبي، أحدث التطورات في طب الأمراض الجلدية والتجميل وطب مكافحة الشيخوخة، والليزر ومستحضرات التجميل، والتعرف على العلاجات الجديدة والمتطورة لمختلف الحالات المتعلقة بالجلد، وتطبيق أفضل الاستراتيجيات والممارسات القائمة على الأدلة. وأكد الدكتور خالد عثمان رئيس المؤتمر، استشاري الأمراض الجلدية وخبير التجميل، ومدير مركز سكن أند سلم الطبي في أبوظبي، أن القيادة الرشيدة لدولة الإمارات تولي أهمية كبيرة لصحة أبناء الإمارات والمقيمين على أرضها. ويشهد القطاع الصحي في الإمارات تطوراً كبيراً ويستقطب مواهب صحية متميزة تقدم رعاية طبية عالية الجودة للجميع. وقال إن دولة الإمارات أصبحت وجهة عالمية موفقة للرعاية الصحية في جميع التخصصات الطبية وتشهد السياحة الطبية اقبالاً كبيراً للاستفادة من البنية التحتية الصحية المتطورة،

تستضيف العاصمة أبوظبي، في الفترة من 24 وحتى 26 من شهر مايو الجاري، الدورة العاشرة من المؤتمر الدولي للأمراض الجلدية والتجميل "أيدا"، بحضور نحو 600 من الخبراء والأطباء والمحاضرين العالميين، ويتحدث خلاله المؤتمر نحو 60 خبيراً ومختصاً من دولة الإمارات ودول العالم، ليقدموا خلاصة تجاربهم وخبراتهم في علاج الأمراض الجلدية، والتجميل واستخدامات الليزر. ويحظى المؤتمر بدعم ورعاية دائرة الثقافة والسياحة في أبوظبي، ودائرة الصحة في أبوظبي التي اعتمدت المشاركة في المؤتمر بواقع 18,5 ساعة تعليم طبي مستمر، وبحضور جمعيات متخصصة بالأمراض الجلدية والتجميل والليزر من دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، والشرق الأوسط، وجمعيات عالمية متخصصة.

تعاون مشترك بين الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة والقيادة العامة لشرطة رأس الخيمة



• رأس الخيمة - الفجر
الأمريكية في رأس الخيمة، "باعتبارها واحدة من الجامعات الإماراتية الرائدة في رأس الخيمة، نعتقد أنه من المهم بناء شراكات مع الهيئات المحلية حتى تتمكن من الاستفادة من خبرات بعضها البعض. يسرنا جدا إبرام هذه الشراكة مع شرطة رأس الخيمة، وهي مؤسسة تعزز قيم التميز والابتكار والقيادة. ونحن نتطلع إلى نتيجة مثمرة لمذكرة التفاهم الاستراتيجية بيننا وبين شرطة رأس الخيمة." كما تفتتح الاتفاقية تطوير برامج ومجالات دراسية تخدم المصالح المشتركة من خلال تبادل الخبرات والتعاون في الخطط والبرامج الاستراتيجية لتحقيق الأهداف المشتركة. وتتضمن مذكرة التفاهم عددا من الأنشطة والمبادرات الأخرى لدفع الشراكة إلى الأمام، بما في ذلك التدريب الميداني، والتوظيف، واستخدام مرافق البحوث والمختبرات، وعقد ورش العمل والبرامج التدريبية.

التعميم، القائد العام لشرطة رأس الخيمة، "يسرنا أن نبدأ هذه الشراكة الهامة مع الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة. يهدف هذا التعاون إلى دمج الجهود وتبادل الخبرات وتعزيز مؤشرات الأداء لتحقيق الأهداف الاستراتيجية بما يتماشى مع توجيهات الحكومة الاتحادية والمحلية لتعزيز الشراكة بين مؤسسات الدولة". وسلط اللواء علي عبدالله بن علوان التعميم الضوء على أهمية توفير فرص التدريب لطلاب الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة في القيادة العامة لشرطة رأس الخيمة. وقال أيضا إن الشراكة تهدف إلى جذب المواهب وتسهيل مشاركة الطلاب وأعضاء هيئة التدريس مع الوحدات الفنية للشرطة، وخاصة مختبر الطب الشرعي والتحقيق في مسرح الجريمة، لتعزيز المبادرات البحثية فيما قال الدكتور ديفيد أ. شميدت، رئيس الجامعة

وقعت الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة والقيادة العامة لشرطة رأس الخيمة اتفاقية تعاون واسعة النطاق مدتها خمس سنوات لتعزيز شراكة دائمة من أجل المنفعة المتبادلة. يهدف التعاون إلى دمج الجهود وتبادل الخبرات وتعزيز مؤشرات الأداء لتحقيق الأهداف الاستراتيجية بما يتماشى مع توجيهات الحكومة الاتحادية والمحلية لتعزيز الشراكة بين مؤسسات الدولة. ووقع مذكرة التفاهم كل من سعادة اللواء علي عبدالله بن علوان التعميم، القائد العام لشرطة رأس الخيمة، والدكتور ديفيد أ. شميدت، رئيس الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، بحضور كبار المسؤولين من الجانبين. بهذه المناسبة قال سعادة اللواء علي عبدالله بن علوان

طلبة أكاديمية جيمس الأمريكية - أبوظبي يحيون تراث الحكايات الشعبية الإماراتية

• أبوظبي - الفجر
نظمت أكاديمية جيمس الأمريكية - أبوظبي فعالية متميزة في إطار مبادرات قسم اللغة العربية والإسلامية، حيث ألقى الطلبة على خشبة المسرح مجموعة من الحكايات الشعبية الإماراتية بعد أن أعادوا كتابتها وصياغتها بأسلوبهم الخاص ووفق رؤيتهم المبتكرة، وذلك في خطوة تهدف إلى الاحتفاء بالثقافة المحلية وتعزيز قيم التراث والهوية الوطنية واللغة العربية في نفوس الجيل الواعد. وأشارت منسقة الفعالية إيناس عبد الحميد في معرض تعليقيها عن مشاركات الطالبات والطلبة إلى أن: "الكتابة هي أوكسجين الحياة، ومرة الفكر، ووعاء التاريخ وحافظة التراث. من خلالها نخبر العالم من نحن، وعبرها نبعث برسالتنا الحضارية للأجيال القادمة، فلنشئ معاً جيلاً على وعي بما يكتب، لأن ما نكتبه سيبقى". وحصل الطلبة المشاركون من مختلف الأعمار في الفعالية على شهادات تقديرية لقاء تميزهم وإبداعهم في فنون كتابة وإلقاء القصص.



منوعات الفكر

23



العيش في الأحياء الخضراء يحميك من هشاشة العظام

وجدت دراسة حديثة، شملت 400 ألف بريطاني، أن العيش في الأحياء المميزة بكثرة الأشجار والنباتات المحيطة، يمكن أن يقلل من فرص الإصابة بهشاشة العظام. واستخدم فريق البحث مقياس "مؤشر الاختلاف الطبيعي للغطاء النباتي" (NDVI) من صور الأقمار الصناعية، لقياس "تعرض الناس للخضرة". ووجد الباحثون أن كثافة العظام تكون أعلى نسبيًا بين الأشخاص الذين يعيشون في مناطق أكثر خضرة، وذلك نتيجة لانخفاض تلوث الهواء المعروف بأنه يسبب الالتهاب. وقالوا إن الأشجار والنباتات تعمل كمرشحات (فلتر) طبيعية، حيث تزيل الملوثات من الهواء وتقلل من المخاطر الصحية على الأفراد. ووجدت الدراسة زيادة في كثافة المعادن في العظام وانخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام بنسبة 5% مع كل زيادة في مؤشر NDVI. وأوضح الباحثون أن الأحياء الأكثر خضرة تستقطب مستويات أقل من التلوث بثاني أكسيد النيتروجين (NO₂)، الناتج عادة عن حرق الوقود الأحفوري وانبعاثات عوادم السيارات والجسيمات PM_{2.5}. وأشاروا إلى أن الدراسات السابقة أظهرت أن التعرض لتلوث الهواء يمكن أن يؤدي إلى الإجهاد التأكسدي والالتهابات وتعطيل الهرمونات، ما يزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام. وقال فريق البحث إن النشاط البدني المرتبط بانخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام، ربما لأن العيش في المناطق ذات المساحات الخضراء يوفر المزيد من الفرص لممارسة الرياضة. وقال الباحثون في جامعة ستيرل ساوث في تشاغسا بالصين: "توفر هذه النتائج رؤى قيمة حول دور الخضرة في منع ظهور هشاشة العظام وتؤكد على أهمية تخضير المناطق الحضرية في تطوير استراتيجيات الوقاية الفعالة". نشرت الدراسة في المجلة الطبية البريطانية.



وجدت مراجعة ضخمة أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الأطعمة الفائقة المعالجة (UPF) قد تكون ضارة لكل جزء من أجزاء الجسم. وتبين أن تناول الكثير من الوجبات الجاهزة والحبوب السكرية والخبز الأبيض المعالج، يرتبط بزيادة خطر الإصابة بـ 32 مشكلة صحية بما في ذلك السرطان والسكري من النوع الثاني واضطرابات الصحة العقلية.

ترتبط بزيادة خطر الإصابة بـ 32 مشكلة صحية

دراسة: الأطعمة الفائقة المعالجة "ضارة لكل جزء من أجزاء الجسم"



بالنويات القلبية والسكتات الدماغية. وقال أكاديميون من ساو باولو بالبرازيل: "يشكل عام، وجد الباحثون أن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الأطعمة الفائقة المعالجة قد تكون ضارة لمعظم - وربما كل - أجهزة الجسم. لا يوجد سبب للاعتقاد بأن البشر يمكنهم التكيف بشكل كامل مع هذه المنتجات، وقد يتفاعل الجسم معها على أنها عديمة الفائدة أو ضارة، لذلك قد تضعف أنظمتهم أو تتضرر، اعتمادًا على مدى تأثرها وكمية الأطعمة الفائقة المعالجة المستهلكة". وأضافوا: "لقد حان الوقت لوكالات الأمم المتحدة، مع الدول الأعضاء، لتطوير وتنفيذ اتفاقية إدارية بشأن الأطعمة الفائقة المعالجة مماثلة للإطار الخاص بالتبغ". ويتبغي إجراء المزيد من البحوث لتحديد الآليات المختلفة لتأثير هذه الأطعمة على الصحة. وتعليقًا على النتائج، قال غونتر كوتلي، أستاذ التغذية بجامعة "ريدينغ": "تظهر العديد من الدراسات أيضًا أن الأشخاص الذين يستهلكون الكثير من الأطعمة الفائقة المعالجة لديهم أيضًا أسلوب حياة غير صحي وبالتالي يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. على الرغم من أن العديد من الدراسات تحاول التكيف مع هذا الأمر، إلا أنه من المستحيل تقريبًا القيام بذلك بشكل كامل".



ويبدو أن الإضافات الغذائية مثل المحليات غير الطعام في المنزل. وتشمل الإضافات المحتملة: المواد الكيميائية والملونات والمحليات والمواد الحافظة التي تطيل مدة الصلاحية.

وكشف تحليل 14 مقالة منشورة في السنوات الثلاث الماضية، شمل 10 ملايين فرد، أن الأشخاص الذين يستهلكون الأطعمة الفائقة المعالجة أكثر من غيرهم، يزداد لديهم خطر الوفاة بسبب أمراض القلب بنسبة تتراوح بين 40% و66%. وكانوا أكثر عرضة للإصابة بالسرطان وأمراض الرئة ومشاكل النوم. ووجد الباحثون في جامعة Deakin بأستراليا، أدلة "مقنعة" على أن الاستهلاك العالي للأطعمة التي تحوي نسبة عالية من الدهون والملح والسكر وقليلة الفيتامينات والألياف، يرتبط بزيادة خطر الوفاة بنوية قلبية أو سكتة دماغية بنسبة 50%. وزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 12%. وزيادة خطر الإصابة بالقلق بنسبة 48% إلى 53%. وكانت هناك مؤشرات على أن تناول الكثير من الأطعمة الفائقة المعالجة يمكن أن يزيد من فرص الوفاة بأي مشكلة صحية بنسبة الخمس، وفقًا للنتائج المنشورة في المجلة الطبية البريطانية. وأوضح فريق البحث أن الأدلة بين تناول UPF والربو وصحة الجهاز الهضمي وبعض أنواع السرطان وعوامل الخطر المتوسطة للقلب والأوعية الدموية، ما تزال محدودة. وتتضمن الأطعمة الفائقة المعالجة مجموعة من العناصر لا يستخدمها الأفراد عادة عند طهي

ما أهمية الرضاعة الطبيعية في حماية الأطفال من "كوفيد"؟

وجدت دراسة أجراها معهد العلوم الغذائية والزراعية وكلية الطب بجامعة فلوريدا أن الأمهات اللاتي تلقين جرعة معززة من لقاح "كوفيد-19"، ينقلن الأجسام المضادة لأطفالهن عبر حليب الثدي.

وأضاف: "عندما يولد الأطفال، يكون جهازهم المناعي ضعيف، لذلك يعتمدون بشكل كبير على جهاز المناعة لدى الأم من خلال الرضاعة الطبيعية". وتنتقل بعض الأجسام المضادة إلى الأجنة عبر المشيمة أيضًا، لكن الحماية الأولية هذه تقل بمرور الوقت. وقالت فالكارس: "هذا يوضح مدى أهمية حليب الثدي والرضاعة الطبيعية لصحة الرضع". نشرت الدراسة في مجلة Frontiers in Nutrition.

وقال جوزيف لاركين، الأستاذ المساعد في علم الأحياء الدقيقة وعلوم الخلايا في جامعة فلوريدا، إن هذه الدراسة توضح أن الرضاعة الطبيعية يمكن أن توفر أجسامًا مضادة لـ "كوفيد-19" لدى الرضع، خاصة كونهم في عمر لا يسمح لهم بالحصول على التطعيم. كما تتضاهل الأجسام المضادة لدى الأشخاص بمرور الوقت، لذا فإن الحصول على جرعة معززة يمكن أن يوفر حماية طويلة الأمد للرضع.

الأجسام المضادة في حليب الثدي تعمل ضد "كوفيد-19"، تم وضع الحليب في طبق يحتوي على سلالة فيروس "كوفيد" الآمنة في المختبر، ووجد الباحثون أن الأجسام المضادة من الأم تعطل الفيروس. وقالت الدكتورة فيفيان فالكارس، الباحثة السابقة في كلية الطب بجامعة فلوريدا، التي شاركت في الدراسة: "نعتقد أن حليب الثدي قد يلعب دورًا مهمًا في حماية الرضع من "كوفيد" خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم".

وتابعت الدراسة 14 أما مرضعة وأطفالهن قبل وبعد تلقيهن جرعة معززة من لقاح "كوفيد-19". واختبر الباحثون دم الأمهات لتأكد من أن أجسادهن صنعت أجسامًا مضادة لـ "كوفيد-19" بعد الجرعة المعززة، كما اختبروا حليب الثدي لتأكد من أنه يحتوي على أجسام مضادة، وكذلك براز الأطفال لتأكد من وجود الأجسام المضادة في أجسامهم. وقالت لورين ستافورد، من جامعة فلوريدا، إنه معرفة ما إذا كانت





منوعات الفكر

26

نظمتها هيئة الشارقة للكتاب ضمن فعاليات الشارقة ضيف شرف المعرض

ورش عمل تفاعلية تثري مخيلة الأطفال ومواهبهم في معرض سالونيك الدولي للكتاب 2024

ومترجمين، وفنانين، ومكتبات، ومؤسسات، وهيئات ثقافية، ونظمت الشارقة خلال مشاركتها في المهرجان سلسلة فعاليات ثقافية وإبداعية وعروضاً فنية تجسد ثراء الثقافة المحلية والعربية أمام جمهور المعرض من اليونان وكافة أنحاء العالم.

يشار إلى الشارقة حلت أول ضيف شرف عربي على "معرض سالونيك الدولي للكتاب"، وجاء اختيارها لهذا اللقب تقديراً لمساهمتها في النهوض بواقع الثقافة العربية والعالمية، ودورها في دعم مسار التنمية القائمة على الاستثمار بمقومات المعرفة من مؤلفين، وناشرين،

على تركيبها معاً لخلق صورة العالم كما يراه كل واحد منهم.

وفتح نصر الله الباب أمام الأطفال للتعرف على تقنيات استخدام الألوان وتجسيد الأشكال للتعبير عن تصوراتهم وأحلامهم، مقدماً جانباً من تجربته في الرسم التي تعتمد على التبسيط واستنهاض الخيال وتحويل الألوان إلى لغة ذات دلالات وتحمل أفكار وتشير إلى مرجعيات من الثقافة الإماراتية.

وقدم راشد الملا الورشة الثانية التي حملت عنوان "انعكاسات"، وعزف فيها الأطفال على كيفية رسم العناصر والأشياء المحيية إليهم، مع تكرار تلك الرسوم بطريقة عكسية، كما لو أنها تظهر في المرآة، في بادرة لتشجيعهم على النظر إلى الأشياء من منظور مختلف. واصطحب الملا الأطفال في عالم نحو مفهوم التناظر، حيث علمهم كيفية رسم الأشكال بصورة متقابلة، وتركهم يخيلون أن العالم يبدو برؤية جديدة حين ينعكس في المرايا.

واستضاف "ركن الطفل" الورشة الفنية الثالثة التي تلتها مباشرة، والتي قدمتها علياء الحمادي بعنوان "نحن معاً"، حيث تعلم فيها الأطفال طرق التعبير عن مفهوم التعايش الآمن بين عدد من البشر والكائنات الحية، لبناء عالم متآلف وسعيد، يعيش فيه الجميع بسلام وولام. وحولت الحمادي رؤيتها للفن لكافة يشترك في فهمها البشر إلى مساحة للتواصل مع الصغار، لتؤكد لهم أن البشر رغم تعدد لغاتهم وهوياتهم وملامحهم وأوطانهم، إلا أنهم يشتركون تقديراً وفهمتم قيم الجمال والمحبة والسلام.

الطفل"، بهدف تعزيز المهارات الفنية للأطفال، بالإضافة إلى تعزيز وعيهم وتوسيع مداركهم الفكرية والمعرفية. وجاءت الورشة الفنية الأولى بعنوان "العالم كما نراه"، وأدارها ناصر نصرالله، حيث رسم الأطفال فيها مجموعة من اللوحات المبتكرة باستخدام عناصر متنوعة، وعملوا

•• سالونيك- اليونان-الجزر:

نظمت "هيئة الشارقة للكتاب" ثلاث ورش عمل للأطفال ضمن فعاليات برنامج "الشارقة ضيف شرف معرض سالونيك الدولي للكتاب 2024"، على منصة "ركن



(غبشة الإماراتية) تعلن عن مشاركتها في إنتاج الفيلم الوثائقي الإيطالي «حوالة»



الماسي التي تعاني منها الشعوب الأفريقية، فضلاً عن عرض التحديات الاجتماعية التي تواجههم في إيطاليا.

دفعنا للمشاركة في إنتاج فيلم حوالة".

من جهتها، أوضحت الفنانة صباح بنزيادي مخرجة فيلم "حوالة"، أن المشاركة مع مؤسسة غبشة الإماراتية مثمرة جداً من حيث أنها تساهم في انتشار الفيلم وأهدافه الإنسانية النبيلة في منطقة الخليج والوطن العربي، مشيرةً أن "فكرة الفيلم جاءت نتيجة تفاعلنا المستمر مع أوضاع اللاجئين الذين يصلون إلى إقليم صقلية الإيطالي".

وأضافت: "لقد تم تمويل الفيلم من قبل مكتب رئيس الوزراء الإيطالي، إذ أردنا أن نضفي على طريقة معاملة المهاجرين في الإقليم والرحلة التي يقومون بها بدءاً من بلدانهم الأصلية وانتهاءً بأوروبا وعموماً وإيطاليا خصوصاً، حيث تبدأ المأساة داخل أسرهم، وفي بلدانهم الأفريقية التي تعاني من الصراعات الاجتماعية والحروب والمجاعات، وتستمر في أوروبا أيضاً".

وهدت بنزيادي على ضرورة عرض حكايات المهاجرين وتعزيز التبادل الثقافي، وبناء جسور التواصل مع الثقافات والتجارب الإنسانية من مختلف دول العالم، كما أن السينما مهمة الشعوب ومرآة لحالتها وأحوالها وطاقة خلاقة تنير دروب العقول وتهدي الإنسان نحو طريق الخير، وهذا ما

ويتناول فيلم "حوالة . HAWALA"، الذي تبلغ مدته 59 دقيقة موضوع الهجرة الأفريقية إلى أوروبا، والتي تعد اليوم قضية إنسانية ملحة، في الوقت الذي ارتفعت فيه حدة الهجرة غير الشرعية من الجنوب نحو الشمال إلى درجة أنها باتت قضية عالمية.

وأعرب الخبير الدكتور خالد الظنحاني رئيس مؤسسة غبشة الإماراتية عن سعادته بالمشاركة المميزة مع اتحاد الإنتاج السينمائي الإيطالي وجمعية السينما للجميع في إنتاج الفيلم الوثائقي "حوالة". وقال إن "الفيلم مميز بكافة المقاييس في فنه ومحتواه ونهجه وطريقة صناعته، وقد حققنا من خلاله طموحنا بإنتاج فيلم سينمائي إماراتي أوروبي مشترك والذي أعلن عنه عقب مشاركتنا الإماراتية الناجحة في فعاليات الدورة الـ 19 من المهرجان الدولي للفيلم بمرآكش".

وأضاف الظنحاني "أن عملنا في مجال السينما يهدف إلى تعزيز التبادل الثقافي، وبناء جسور التواصل مع الثقافات والتجارب الإنسانية من مختلف دول العالم، كما أن السينما مهمة الشعوب ومرآة لحالتها وأحوالها وطاقة خلاقة تنير دروب العقول وتهدي الإنسان نحو طريق الخير، وهذا ما

الإيطالي التابع لرئاسة مجلس الوزراء بإيطاليا، وجمعية السينما للجميع (CINE UNION APS) في إنتاج الفيلم الوثائقي "حوالة" وهو من إخراج أنيس موني وصباح بنزيادي.

•• الفجيرة-الجزر:

أعلنت مؤسسة غبشة للفعاليات بدولة الإمارات، أمس الأول الأحد، عن مشاركتها مع اتحاد الإنتاج السينمائي



ضمن برنامج الشارقة ضيف شرف

الإمارات لحقوق النسخ تعزز أنشطتها دولياً في سالونيك الدولي للكتاب

يتم نقلها تعاقباً إلى الجمعية، كما تساعد المؤسسات التعليمية والمنظمات الأخرى عبر منح التراخيص لإعادة استخدام المصنّفات المطبوعة والرقمية، ما يساهم في نشر المعرفة في دولة الإمارات مع حفظ حقوق المبدعين.

وتأتي مشاركة جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ في هذا الحدث ضمن إطار جهودها المتواصلة لترسيخ أفضل الآليات والممارسات العالمية المتبعة في حماية المصنّفات المؤقتة وحماية حقوق أصحابها. وتعمل الجمعية على إدارة حقوق نسخ الأعمال الأدبية التي

واستكشاف إمكانية إبرام اتفاقيات تعاون مشترك في هذا الإطار مستقبلاً بما يخدم مساعيها لحماية حقوق الكتاب والناشرين محلياً ودولياً، فضلاً عن تمثيل المؤلفين والناشرين الدوليين ومساعدتهم على إدارة حقوقهم.

عقد جلسات مع المؤسسات اليونانية والدولية المشاركة في المعرض والمعنية بحفظ الحقوق؛ لمناقشة آفاق تعزيز التعاون الثنائي الإماراتي اليوناني في مجال حفظ الحقوق وتبادل الخبرات، إضافة إلى الاطلاع على أحدث التجارب الدولية في مجال حفظ حقوق النسخ

الجلسة إلى التجربة الإماراتية في مجال حفظ الحقوق الإبداعية عن طريق منظمات الإدارة الجماعية، وتحديد حقوق النسخ، فضلاً عن مناقشة التجارب الدولية بصفة عامة، والتجربة اليونانية بشكل خاص. كما شمل برنامج الجمعية خلال المعرض

•• الشارقة-الجزر:

شاركت "جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ" في معرض "سالونيك الدولي للكتاب" في اليونان، ضمن برنامج الشارقة ضيف شرف المعرض، حيث استعرضت إنجازاتها بوصفها أول مؤسسة في المنطقة معنية بحقوق النسخ وحفظ حقوق المبدعين من الكتاب والناشرين. وعلى مدار فترة مشاركتها للسنة الثانية على التوالي، عمل الوفد في هذا المعرض الدولي، الذي أقيم في الفترة من 16 حتى 19 مايو الجاري، على التعريف بالجمعية والدور الريادي الذي تلعبه في مجال حماية حقوق نسخ المطبوعات والمصنّفات المكتوبة، بالإضافة إلى تبادل الخبرات والتجارب مع منظمات الإدارة الجماعية المعنية بحقوق النسخ وحقوق الملكية الفكرية في اليونان، واستكشاف آفاق تعزيز التعاون المشترك في هذا المجال.

وفي هذا الإطار، نظمت الجمعية جلسة حوارية تحت عنوان "منظمات الإدارة الجماعية ودورها في حفظ حقوق المبدعين" بمشاركة محمد بن دخين، رئيس الجمعية، مجد الشحي، مديرة الجمعية، وجورج أندرو ممثل منظمة الإدارة الجماعية لحقوق النسخ في اليونان. وتطرقت



منوعات

الفكر

27

بثلاث شخصيات مختلفة، حققت الممثلة وفاء موصلي حضوراً لافتاً عبر ثلاثة أعمال نالت ما تستحقه من المتابعة في ظل المنافسة الدرامية الرمضانية الحامية.

موصلي تحدثت خلال هذا الحوار عن أدوارها والإضافة التي حققتها لها وعن وضع الدراما في شكل عام.



شاركت في ثلاثة مسلسلات في الموسم الرمضاني

وفاء موصلي : مسلسل «اغمض عينيك» عمل إنساني اجتماعي



والنقاد يستغربون هذا الأمر مع أن الناس في حياتهم العادية لديهم مفرداتهم الخاصة بهم، وهذا أمر طبيعي، ولكن يفترض بالمثل أن يختار المبررات التي تناسب الشخصية وأنا أشجع على ذلك كثيراً.

• هل أنت مع تَعُدُّ صنّاع الدراما إشارة الجدل في (السوشيال ميديا)؟

- هناك مجموعات تشتم على (السوشيال ميديا) للترولوج بعض المسلسلات، وهذا الأمر يؤثر على المشاهدة، فيصبح هناك تقييم مسبق للعمل قبل مشاهدته. أحياناً، يمكن أن تُنشر صورة مع تعليق إيجابي، ولكن قد يُوجّه المتابع إلى ردود يمكن أن تسيء إلى الصورة وصاحبها لتحقيق التردد، فنبتعد بذلك عن مضامين وأفكار المسلسلات من خلال الترويج الذي يكون أحياناً هناك مبالغة كبيرة فيه من أجل الدفع لمتابعة عمل من دون آخر.

رمضان، لأن فيها قصصاً مختلفة وأجواء ديكور مختلفة لم يعشها الجيلان الأخيران، كما انها والمسلسلات التاريخية والكوميديا والدينية مناسبة لشهر رمضان، وكذلك الفوازير بمعنى المسابقات، ومن المؤسف أن تضع المسلسلات الاجتماعية في زحمة رمضان وألا يتابعها الجمهور بعد انتهائه، خصوصاً أن الكل يركز على متابعة الدراما في رمضان.

• ما رأيك في بعض الأعمال الدرامية التي نقلت مفرداتها إلى الشارع (والسوشيال ميديا)؟

- هذا صحيح، الناس يرددون مفردات الشخصيات التي يشاهدونها في الدراما، علماً أن هذا الموضوع ليس جديداً، في الحياة العادية، هناك مفردات يرددونها الناس بشكل دائم في أحاديثهم، واليوم نشاهد الناس على (السوشيال ميديا) يرددون الجمل التي كانت ترددها شخصية (سكر) التي جسدها الممثلة سلافة معمار في مسلسل (ولاد بديعة) وغيرها،

وماذا أضفت إلى تجربتك تلك الأدوار؟

- في مسلسل (اغمض عينيك)، قدّمت شخصية امرأة مصابة بمتلازمة اضطراب ثنائي القطب، وهي تكون في قمة السعادة وفجأة تصاب بالإحباط والاكتئاب الشديدين. وبين الحالتين توجد حالة توازن يمكن أن تمتد لفترة طويلة إذا تناولت الدواء، ولكنها لا تحب تناول الأدوية.

ومشكلة هذه الشخصية تكمن في أن الممثل إذا بالغ، ولو بشكل بسيط في الأداء، يصل إلى مرحلة المبالغة. وبالرغم من أن مساحة الدور صغيرة، لكن الشخصية كانت مُتعبة وشعرت بخوف شديد، ولتكني تعاوتت مع المخرج مؤمن الملاً ومضرا إبراهيم لكيح الأداء. وهذا العمل يلقي الضوء على مرض طيف التوحّد، وأنا أعتبره أكثر عمل إنساني اجتماعي شاركت فيه ويثير التساؤل ويحفز العقل على التفكير في قضايا عدة إنسانية أو اجتماعية أو مرضية. وفي ما خص (كسر عظم)، فيصرف النظر عن أنه استمرارية للجزء الأول من ناحية عرض تداعيات وتردّدات الأزمة على الواقع السوري، اقتصادياً واجتماعياً، فأكثر ما أحببته هو أنني قدّمت دوراً مختلفاً.

في وقت واحد، ولكنه لا يستطيع أن يشارك في أكثر من عملين لأنه لا يكون قادراً على أن ينسّق بينهما. وأي ممثل يملك القدرة على التحول من شخصية إلى أخرى إذا درسها بشكل صحيح.

• ما سلبيات المشاركة في 3 مسلسلات في موسم رمضاني واحد؟

- أولاً، صوّرت مسلسل (كسر عظم) قبل العام الماضي، وفي مسلسل (اغمض عينيك) كانت مساحة دوري صغيرة، وبعدما انتهيت من تصويره بأشرف تصوير (الوشم)، وهذا يعني أنني لم أصوّر الأعمال الثلاثة في وقت واحد.

• وعلى مستوى العرض؟

- عندما يشارك الممثل في (بقعة ضوء) أو (مرايا) أو عمل آخر يشبههما، يقدم في كل حلقة شخصية جديدة ويحضر لها مواصفات وخصوصيتها، ما يعني أن الممثل يتمتع بسرعة البديهية والقدرة على التحكم بأدواته وعلى الابتكار وعدم تكرار نفسه. وينسحب هذا الأمر عندما يشارك في مسلسلين



رغم انه مأخوذ من مسرحية مليئة بالتفاصيل المثيرة

«وصايا الصبار»: ثغرات واضحة من خلال نص بحاجة لإعادة هيكلة قبل تقديمه

ولعل نقطة الضعف والوحيدة كانت لدى الشابين نسيم أبو دان وميخائيل صليبي، حيث بدأ أدؤهما هشاً. رغم أن القصة مأخوذة عن مسرحية شكسبير، أعاد الكاتب تطويعها لتناسب الواقع الحالي، إلا أن الثغرات كانت واضحة في العمل من خلال نص بحاجة لإعادة هيكلة قبل تقديمه، فرغم أن الصراع كان واضحاً بين عائلة الملاح وشخصية خلدون التي يلعبها عماد، إلا أن تنفيذ الخطط التي أوقعت بالشركة لم تكن واضحة للجمهور بشكل كامل، وبحاجة لشرح.

كذلك حين قرّر أولاد الملاح (صفاء سلطان وعامر علي) العودة إلى الشركة والبلاد منتصرين لم توضح الأحداث كيف انتصروا وعلى أي أساس استندوا في انتصارهما.

وجاءت نقطة الضعف الثانية في الإخراج الذي قدّم فيه سمير حسين رؤية بسيطة تخلو من الإبهار، كانت قائمة فقط على تصوير المشاهد بطريقة عامة من دون تنفيذ متنقن أو أسلوب جديد يتناسب مع قصة العمل المليئة بالجرائم والأكثن.

ليقدم المخرج رؤيته وأنها عاقبة في عام 2008 بلا تجديد يذكر. كما أن تنفيذ مشاهد الجرائم جاء ضعيفاً مع اقتطاع مقاطع منها بسبب سياسة العرض، لكن يمكن القول إن المخرج استطاع إدارة الممثلين بشكل جيد فقدّموا أداءً مهماً، مترتبة على رأسهم أمل عرفة التي استطاعت أن تكون البطاقة الراحبة للمسلسل في مشاهدتها.

كان من الممكن أن يكون "وصايا الصبار" أفضل من ذلك بكثير على صعيد الحكاية والإخراج، لا سيما أن النص مأخوذ من مسرحية مليئة بالتفاصيل المثيرة.

لعقود شكلت الروايات والمسرحيات العالمية والعربية مادة دسمة للمنتجين والكتاب، لإعادة صياغتها درامياً وتقديمها في مسلسلات تلفزيونية. لكن في العقد الأخير تراجعت هذه النوعية من الأعمال، لصالح تلك المقتبسة من مسلسلات غربية أو تركية.

في موسم رمضان الماضي، قدّمت الدراما السورية مسلسلاً بعنوان "وصايا الصبار"، مؤلف من 17 حلقة، كتبها فادي حسين وأخرجها سمير حسين. العمل مقتبس بشكل مباشر من مسرحية ويليام شكسبير الشهيرة "ليدي ماكبث"، وقد لعب دور البطولة في المسلسل الممثلان السوريان أمل عرفة وعبد المنعم عماديري إلى جانب الفنانين صفاء سلطان، وعامر علي، وروبين عيسى، وفانيز فرق، وعاصم حواط، ورنّا العضم.

اجتمع عبد المنعم عماديري وأمل عرفة في أعمال عدة قبل وبعد زواجهما وبعد طلاقهما، ليضاف "وصايا الصبار" إلى قائمة التعاون بينهما. وقدّمت عرفة شخصية ليدي ماكبث التي تتحكم بزوجها كي يحتال على العائلة الثرية التي ربته، ليصبح أغنى منها ويستولي على أموالها.

قدم الفنانان ثنائية مميزة من ناحية الأداء، واستطاعت شخصية نديمة التي لعبتها عرفة أن تستفز مشاعر المتابعين بجبروتها وقوتها وجنونها، كذلك فعل عبد المنعم عماديري الذي برز بشخصية الرجل الطبع لزوجته لينفذ بسببها جرائم قتل عدة، ويتحول من شخص بسيط مسالم إلى شخص شرير حاد بسببها. كما أدى الممثلون الآخرون أدوارهم بطريقة جيدة ليكون عامر علي حاضراً بقوة وكذلك صفاء سلطان وروبين عيسى.



الفكر

لماذا لا ينبغي أن نتخلى عن الخبز تماما؟



حمض الفوليك يساعد على امتصاص هذا المعدن بصورة جيدة. كما أنه غني بفيتامين B2 و PP والكالسيوم. ووفقا لها، تحتوي 100 غرام منه على 30-35 ملغم من السيلينيوم، وهذه أكثر من نصف حاجة الجسم اليومية من هذا العنصر. وتشير إلى أن مرضى السكري ومن يحاول ضبط وزنه، يمكنهم تناوله لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، ما يضمن الشعور بالشبع فترة طويلة ولا يسبب ارتفاع

التخلي عن الخبز يؤدي إلى نقص حمض الفوليك، ما يؤدي إلى ضعف المناعة، ويسبب نقص الألياف الغذائية، يضطرب عمل الجهاز الهضمي، مشيرة إلى أن تناول الخبز باعتدال يساهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي. وتنصح الخبيرة بتناول خبز الجاودار، الذي يزود الجسم بأكثر من ثلث احتياجاته اليومية من الفيتامينات B1 و E والمغنيسيوم والفسفور، ويحتوي على الكثير من الحديد بنسبة 78 بالمئة من حاجة الجسم اليومية من هذا العنصر. ووجود

حذرت الدكتورة ناتاليا دينيسوفا خبيرة التغذية وكبيرة الباحثين في مركز البحوث الفيدرالي للتغذية والتكنولوجيا الحيوية من استبعاد الخبز تماما من النظام الغذائي لأنه يؤثر سلبا في الصحة. وتشير الخبيرة في حديث لـ aif.ru إلى أن التخلي عن الخبز سيؤدي إلى انخفاض الأداء والنشاط الفكري وزيادة التعب بسبب نقص فيتامين B1. بالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك نقص في فيتامين PP الضروري للدماغ، وكذلك فيتامين B12 الضروري للبصر. وتحذر الطبيبة من أن

دراسة: استهلاك البروتين بكثرة قد يسبب سكتة دماغية مفاجئة

وجد باحثو جامعة بيتسبرغ الأمريكية أن استهلاك البروتين بمستويات عالية قد ينشط الخلايا التي تسد الشرايين باللويحات، ما يعطل تدفق الدم ويزيد خطر الإصابة بسكتة دماغية مفاجئة. ويأتي ذلك وسط تزايد شعبية الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين المرتبطة بتعليمات خاصة بممارسة الرياضة.

وكشف فريق البحث أنه بمجرد استهلاك البروتين، يتم تفكيكه في الجسم إلى أحماض أمينية تستخدم لإصلاح ألياف العضلات الممزقة مع المساعدة في إنماء ألياف جديدة. ولكن إذا كان الشخص لا يمارس الرياضة، فسيتم التخلص من البروتينات غير المستخدمة خارج الجسم عن طريق الكلى وإفرازها في البول.

ولاحظ الباحثون زيادة نشاط نوع من خلايا الدم البيضاء المسؤولة عن إزالة الحطام الخلوي (البلاعم) عند تفسير مستويات عالية من البروتين، ما يؤدي إلى تراكم تلك الخلايا داخل جدران الأوعية الدموية وتشكل اللويحات بمرور الوقت.

وأظهرت نتائج البحث أن استهلاك البروتين بكمية كبيرة تسبب في ارتفاع تركيز حمض أميني معين، يسمى leucine، وزيادة طفيفة في مادة تنشط جهاز المناعة.

وقال فريق البحث إن تنشيط المزيد من الخلايا المناعية يرفع مستويات الالتهاب، ما يزيد من مخاطر ظهور اللويحات.

وفي جزء منفصل من البحث، قدم الباحثون نظاما غذائيا غنيا بالبروتين للفئران واختبروا دمها، ليجدوا ارتفاعا كبيرا في مستويات leucine وفي المادة التي تنشط خلايا الدم البيضاء.

وحذر مشرف البحث وطبيب القلب، باباك رزاني، من أن استهلاك البروتين "بكمية كبيرة" ليس "حلا سحريا" لنظام غذائي جيد. واقترح اتباع نظام غذائي "متوازن" يحتوي على ما يكفي من الكربوهيدرات والدهون والمواد الغذائية الحيوية.

وقالت الدكتورة بيتينا ميتندورفر، خبيرة التمثيل الغذائي في جامعة "ميسوري": "أظهرنا في دراستنا الآلية أن الأحماض الأمينية، التي هي في الواقع اللبنات الأساسية للبروتين، يمكن أن تسبب المرض من خلال إشارات محددة. ويمكن للخلايا المناعية الصغيرة التي تسمى البلاعم أن تؤدي إلى تطور تصلب الشرايين".

واعترض باحثون آخرون لم شاركوا في البحث على النتائج، قائلين إن هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

وقال الدكتور بريان ويليامز، المسؤول الطبي في مؤسسة القلب البريطانية: "إن إجراء المزيد من الدراسات على مدى فترة زمنية أطول سيساعدنا على فهم أفضل كيفية تأثير البروتين على القلب. إن اتباع نظام غذائي صحي، والذي يتضمن تناول البروتين باعتدال، لا يزال أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لصحة القلب". نشرت الدراسة في مجلة Nature Metabolism.



المثلة الفرنسية إلسا زيلبرستين لدى وصولها لحضور عرض فيلم Furiosa، A Mad Max Saga في مهرجان كان السينمائي (أ ف ب)

قرأت لك

فوائد الكرز



وجدت دراسة حديثة أن تناول عصير الكرز الطبيعي يساعد بشكل كبير في خفض ضغط الدم المرتفع. وقالت الدراسة إن الأشخاص الذين تناولوا 60 ملم من عصير الكرز المركز بعد تخفيفه بالماء وجدوا أن ضغطهم قد انخفض بنسبة سبعة بالمئة في غضون ثلاث ساعات، وكان هذا كافيا لخفض خطر الإصابة بسكتة دماغية بنسبة 38 بالمئة أو مرض القلب بنسبة 23 بالمئة.

وقال الباحثون في جامعة نورثمبريا في مدينة نيوكاسل البريطانية إن لعصير الكرز تأثير مشابه لتأثير الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم. وعزا الباحثون ذلك إلى غنى الكرز بالأحماض الفينولية -حامض الكافيك وحامض فانيليتش- وهي من مضادات الأكسدة الطبيعية.

سؤال وجواب

- كم يبلغ ارتفاع قمة افرست؟
- 29 ألف قدم
- إلى أي لغة تنتمي كلمة طباشير؟
- إلى اللغة التركية
- يطلق أسم الكحال على
- طبيب العيون
- من هو مخترع التلسكوب؟
- غاليليو
- من اول من رسم الحمامة كرمز للسلام؟
- بيكاسو
- من هو منشئ حدائق بابل المعلقة؟
- نبوخذ نصر

هل تعلم؟

- منارة الاسكندرية في مصر من العجائب السبع قد اندثرت.
- يطلق (أرض الكنانة) على مصر. وقد أطلقه عمرو بن العاص لأنها محفوظة بين صحراويين كما تحفظ الكنانة السهام.
- للحوت ثقب زوجية أو فردية أعلى الرأس يتنفس بها ويتجه إلى سطح الماء، والثناظورة التي يطلقها من أعلى الرأس هي عبارة عن الزفير.
- عمان عاصمة الأردن.. كان يطلق عليها اسم فيلادلفيا في العهد الروماني
- التأمل يوميا لمدة 15 دقيقة يخفض ارتفاع ضغط الدم.
- يستطيع العقرب الصوم ثلاث سنوات متتالية
- ينسج العنكبوت خيطا طوله 30 متر
- الجاموس لا ينام لكنه فقط يغمض عينيه
- يستطيع الفأر أن يقطع باسنائه اثنا عشر الرصاص، وعوازل الاسلاك الكهربائية
- يتكون جسم الانسان من 20 بليون خلية، تموت منها في كل ثانية 50 مليون خلية في حين تولد 50 مليون خلية جديدة.

قصة المرأة العاذبة

كان هناك امرأة تستمتع دائما بالكذب.. نعم لا تستطيع أن تعيش إلا بالكذب وكأنه طعامها وشرابها فكانت تقول انها فقيرة وتتسول من الناس رغم ثرائها.. كانت تقول انها مريضة وتنتظر بالمرض ليعطف الناس عليها حتى خرجت عليهم يوما في كامل صحتها وقالت شفائي الله بفضل حليب عنزة من يشربه يعطيه الله الشفاء بل الصحة الابدية انظروا لي ياها من متعة ان تحس بذلك الشباب ينضج منك فهل الناس وجاء كل مريض ويأثسا اليها يريد بعض حليب العنزة فقالت ابيعه لكم.. وبالفعل كانت تحلب العنزة امامهم وتبيعهم الحليب بسعرا عالي جدا واستمر الحال معها هكذا ومن يأتي ليقول ان الحليب لم يفعل له شيء تقول يجب ان تستمر اربعين يوما، دارت الايام ولم يحس اي من المرضى بالتحسن المنتظر وفي نفس الوقت مرضت هي ايضا وبدا المرض يأكل في جسدها وشعر الجميع فجاء من يسألها لماذا لاتتناولين حليب عنزاتك الشافية العافية فكانت تقول انا لست مريضة بل انحرزيتة فقط فابي مريض واريد السفر لرؤيته.. فاحس احدهم برغبتها في الهرب فسرخ وقال ايها الكاذبة تريدين الهروب من كذبتك الشنعاء.. حليب هذه العنزة لا يفعل شيء وانت تظاهرت بغير ذلك لتكسي من ورائنا الكثير فزوجتي تعرفك وتعرف كم انت كاذبة وان لم ترد لي تقودي سأقتلك وعنزتك هذه.. خافت المرأة وردت للرجل نقوده ليستكت لسكت لكن الجميع بدأوا بمطالبتها بالمولهم التي اخذتها كذا وادعاه هكذا اضطرت المرأة لرد الاموال الي اصحابها وهي نادمة علي لخسارتها تلك الاموال مما زادها مرضا حتى اغلقت بابها عليها ولم تعد تخرج لبيع الحليب او حتي لشراء طلباتها فقامت احدي جاراتها لزيارتها والسؤال عليها ربما اصابها مكروه وبالفعل عندما فتحت الباب ودخلت وجدتها تنازع لحظاتها الاخرة ولم ينفعها حليب عنزاتها وماتت تاركة ورائها اموالا كثيرة وضع حاكم البلدة يده عليها وحول دارها الي دار لليتام بني لها ملحقا وسعا ووضع الاموال رهن تصرف صفوة من افاضل المدينة حتي يعوض علي المرأة الكاذبة البخيلة ما لم تصرفه لوجه الله ربما رحم الله روحها وادخلها الجنة.

