

المهارة لتوظيف العمالة (الإدارة إماراتية)

خدماتنا

- ممرضين
- ممربات
- طباطين
- كوافيرات
- سائقين أثنى / ذكر

Mob: +971 55 4588774 - Tel: +971 2 444 7457 - P.O.Box:29449 Abu Dhabi-uae
Email: info@maharahrecruit.com - website:www.maharahrecruit.com

سكيور لاستقدام العمالة

Secure Manpower Recruitment
أبوظبي

استمتع بالحياة
باستخدام خدمات متخصصة

تسهيلات استخدام الخادمت
جودة عالية - استقدام سريع - إجراءات فورية
الخدمات المتوفرة حالياً

إندونيسيا	الفلبين
سريلانكا	الهند
كينيا	إثيوبيا
بنغلاديش	بنغلاديش

أبوظبي
طريق المطار - نورة خياطة البناء
mailauh.secure@gmail.com
0529935519 02-4469546
whatsapp now
0529935519

الوقت مكتب: 9:00 حتى 1:35 - 5:00 حتى 10:00 الجمعة عطلة

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

الثلاثاء 5 يونيو 2018 م - العدد 12344
Tuesday 5 June 2018 - Issue No 12344

يمكن تجنب العلاج الكيماوي لسرطان الثدي

قال باحثون أمريكيون إن نحو 70 بالمئة من النساء المصابات بسرطان الثدي في مراحل المبركة واللائي يتراجع لديهن خطر عودة المرض يمكنهن تجنب العلاج الكيماوي بعد إزالة الورم.

وقال الطبيب لاري نورتن أستاذ سرطان الثدي في مركز ميموريال سلوان كيترينج للسرطان في نيويورك، الذي شارك في تنظيم الدراسة الممولة من الحكومة، هذه نتيجة مهمة.

وأضاف نورتن وتعني أن نحو مئة ألف سيدة في الولايات المتحدة وحدها لن يحتاجن للعلاج الكيماوي.

ودرس البحث، الذي عُرض خلال اجتماع الجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري في شيكاغو، كيفية علاج المريضات في الحالات المبركة من سرطان الثدي التي تستجيب للعلاج الهرموني. ويعتقد أن المرأة تواجه خطر عودة المرض استناداً إلى مقياس جيني فاللاني يسجل ما بين صفر وعشر درجات على هذا المقياس لا يعالجن بالكيماوي بعد إزالة الورم ويتلقين العلاج الهرموني بدلاً منه. أما من يسجلن ما بين 26 ومئة فيلتقن العلاجات الكيماوي والهرموني معا.

ونشرت الدراسة، التي استغرقت عشر سنوات، التي يطلق عليها اسم (تيلور اكس) كذلك في دورية نيو إنجلاند الطبية. وشملت أكثر من عشرة آلاف مريضة بسرطان الثدي الذي لم ينتشر إلى الغدد الليمفاوية والثدي. استجبت للعلاج الهرموني ومنهن 6711 مريضة يعتقد أن المرض يمكن أن يعاودهن في الأجل المتوسط بعد إزالة الورم وسجلن ما بين 11 و25 نقطة على المقياس الجيني، وحصلن على علاج هرموني فقط أو علاج هرموني وكيماوي.

وأظهرت الدراسة أن جميع النساء فوق سن الخمسين اللاتي يعانين من هذا النوع من السرطان يمكنهن الاستغناء عن العلاج الكيماوي وهذه مجموعة مثلت 85 المئة من إجمالي العينة محل الدراسة.



بدانة الأطفال ترتفع في موطن الحماية المتوسطة... إليك الأسباب؟

ولفت بريدا إلى أن "حمية البحر المتوسط كانت جزءاً من نمط حياة فيه الكثير من النشاط البدني العفوي، ولهذا السبب كانت دائماً تتمتع بكمية سخية من السعرات الحرارية"، موضحاً أن "من أجل استعادة الحمية المتوسطة، يجب أن نضمن تعديل توفير السعرات الحرارية للحياة العصرية، وزيادة مستويات النشاط البدني، أي تعديل النظام الغذائي المتوسطي ليلائم نمط حياة القرن الحادي والعشرين".

وقد ترتبط التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة في منطقة البحر الأبيض المتوسط بزيادة التحضر، وفقاً لألفيفا موست، أستاذ ورئيس الصحة العامة وطب المجتمع في كلية الطب بجامعة تافتس.

وأشار موست إلى أن "النظام الغذائي في البحر المتوسط مهدد بسبب التحضر والوعلة"، مضيفاً: "تغيير العادات الغذائية التقليدية في جنوب أوروبا، خاصة بالنسبة للأطفال، مع تناول المزيد من الأغذية المصنعة، والمزيد من الأطعمة من مصادر حيوانية، ونسبة أقل من الألياف وأكثر من السعرات الحرارية بشكل عام".

وقال الدكتور جواو بريدا، رئيس المكتب الأوروبي لمنظمة الصحة العالمية للوقاية من الأمراض غير المعدية ومكافحتها إن "السمنة في غالبية الدول الأعضاء تؤثر على طفل أو طفلين من بين كل 10 أطفال. وتصبح المشكلة أكثر خطورة في بلدان جنوب أوروبا". وأضاف بريدا: "نعتمد أن ذلك يعود إلى فقدان أنماط الحماية التقليدية للبحر المتوسط في مناطق الجنوب، وزيادة تناول السكريات والأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، إلى جانب انخفاض مستويات النشاط البدني بشكل خاص".

ويتميز النظام الغذائي المتوسطي عادة بتناول كميات كبيرة من الأطعمة النباتية وزيت الزيتون، بالإضافة إلى كميات معتدلة من الأسماك، والدواجن، وكمية منخفضة من منتجات الألبان واللحوم الحمراء والحلويات، وفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2018.

وكانت دراسة أجريت في العام 2011، أظهرت أن الالتزام بحمية البحر المتوسط لمدة أربع سنوات تقلل من الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 52 في المائة لدى كبار السن.

وتجاوزت نسبة البدانة بين الأطفال في بلدان أوروبا الجنوبية ضعف ما كانت عليه في بلدان أوروبا الشمالية مثل الدنمارك، وإيرلندا، والنرويج، حيث تراوحت معدلات البدانة بين الأولاد والبنات بين 5 و9 في المائة، وفقاً للتقرير.

وقال المدير التنفيذي لمركز جونز هوبكنز للوقاية من السمنة في العالم الدكتور بروس بي لي إن "زيادة انتشار السمنة لدى الأطفال في جنوب أوروبا مقارنة ببقية القارة ربما يعود إلى مزيج من التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة"، مضيفاً أن الأمر يرتبط بمجموعة من العوامل، ومشيراً إلى أن "هناك تغييرات في النظام الغذائي، والمزيد من الأطعمة المصنعة، والأطعمة ذات الإضافات، والملح، والسكر، وهذه مشكلة موجودة في جميع أنحاء العالم".

هناك أيضاً معدل انخفاض في النشاط البدني. نحن حالياً نعاني من وباء الخمول الجسدي، نتيجة نمط الحياة الأكثر راحة".

نصائح خبير ان تعمي بيتك من السرقة أثناء غيابك

حين يغادر الناس بيوتهم كي يسافروا، يخشون في الغالب أن يتعرض بيوتهم للسطو، إذ كثيرا ما يستغل اللصوص غياب السكان حتى ينفذوا جرائمهم، ولذلك ينصح خبراء باتباع إجراءات لتفادي السرقة.

ويحسب دليل نقلته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإن لصين سابقين كشفوا عدة مؤشرات ونفحات يستغلها المجرمون ليختاروا بيوت الضحايا. وينصح اللصان اللذان لم يكشفا اسمهما، بعدم مشاركة الكثير من المعلومات على منصات التواصل الاجتماعي، إذ تكشف هذه المواقع مثلا سفر بعض العائلات، فيصعب غيابها عن البيت أمرا معروفا.

فضلا عن ذلك، يوصي الدليل بتركيب كاميرا مراقبة، على اعتبار أن اللصوص يتفادون البيوت المحروسة بها، خشية أن تلتقطهم فيقود ذلك إلى القبض عليهم بشكل سهل.

وفي المنحى ذاته، يجدر بصاحب المنزل أن يركب مصابيح ينقد نورها أمام البيت عند اقتراب أي شخص، ويفضل هذه التقنية، يمكن أن ينتبه الجيران مثلا إلى وجود شخص ما في بيت يفترض أنه غير عامر.

ولأن اللصوص يخشون الكلاب بالنظر إلى ما تجلبه من انتباه وضجة، يمكن تزويد البيت بجهاز استشعار يطلق صوت النباح، وثمة شركات تقدم الخدمة في أيامنا هذه.

ولدرء الخطر بصورة أكبر، يستحب أن يجلب صاحب المنزل حارسا في فترة غيابه عن البيت، كما يتوجب على المسافر أن يصطحب كافة وثائقه حتى وإن لم يكن في حاجة إليها، والداعي إلى هذا أن المعلومات قد تستغل بصورة سيئة. أما المفاتيح فلا يُنصح بإبقائها على مقربة من النوافذ الزجاجية، لأن اللصوص سيفكرون حتما في كسرها، في حال ظهرت لهم، ولذلك يتوجب وضعها في مكان آمن.



الشاي الأخضر يحمي من الأزمات القلبية

ارتبطت شهرة الشاي الأخضر في السنوات الأخيرة بالتخسيس وزيادة حرق السعرات الحرارية والوقاية من الزهايمر وتضخم البروستاتا، لكن وفقاً لدراسة بريطانية جديدة تناول هذا الشاي بانتظام يحمي أيضاً من الوفاة الناتجة عن أزمات قلبية.

وبحسب بالدراسة التي أجريت في جامعتي لانستر وليدز تعود تلك الفائدة إلى مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها الشاي الأخضر والتي تغير من الطبقات التي تتراكم على جدران الشرايين وينتج عنها الأزمات القلبية.

ونشرت نتائج الدراسة في مجلة البيولوجيكال كيمستري"، ووجد الباحثون أن مادة EGCG التي توجد في الشاي الأخضر تقوم بتغيير طبيعة الدهون والمواد المؤكسدة المترakمة على جدران الأوعية الدموية، والتي تتسبب في انسداد الشرايين، وبالتالي تجمي هذه المادة القلب من الأزمات.

ويعتقد الباحثون أنه يمكن تصنيع علاجات تعتمد على هذه المادة لحماية من لديهم خطر الإصابة بأزمات قلبية. ويُصح بشرب الشاي الأخضر بانتظام للوقاية من السكري والبدانة والزهايمر وأمراض القلب والبروستاتا.

ارتبطت شهرة الشاي الأخضر في السنوات الأخيرة بالتخسيس وزيادة حرق السعرات الحرارية والوقاية من الزهايمر وتضخم البروستاتا، لكن وفقاً لدراسة بريطانية جديدة تناول هذا الشاي بانتظام يحمي أيضاً من الوفاة الناتجة عن أزمات قلبية.

وبحسب بالدراسة التي أجريت في جامعتي لانستر وليدز تعود تلك الفائدة إلى مضادات الأكسدة التي يحتوي عليها الشاي الأخضر والتي تغير من الطبقات التي تتراكم على جدران الشرايين وينتج عنها الأزمات القلبية.

ونشرت نتائج الدراسة في مجلة البيولوجيكال كيمستري"، ووجد الباحثون أن مادة EGCG التي توجد في الشاي الأخضر تقوم بتغيير طبيعة الدهون والمواد المؤكسدة المترakمة على جدران الأوعية الدموية، والتي تتسبب في انسداد الشرايين، وبالتالي تجمي هذه المادة القلب من الأزمات.

ويعتقد الباحثون أنه يمكن تصنيع علاجات تعتمد على هذه المادة لحماية من لديهم خطر الإصابة بأزمات قلبية. ويُصح بشرب الشاي الأخضر بانتظام للوقاية من السكري والبدانة والزهايمر وأمراض القلب والبروستاتا.

هل مرتدو النظارات أكثر ذكاء؟

دائماً ما كان يعتقد الناس أن ارتداء النظارات دليل على الذكاء، ولكن لم يكن ذلك مثبتاً علمياً، إنما أكده الواقع برؤية أناس استثنائيين مثل بيل جيتس وألبرت أينشتاين يرتدون النظارات.

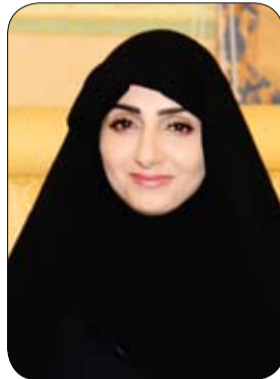
وأظهرت دراسة جديدة نشرها موقع "ELLE"، المتخصصة في أخبار النجوم والمشاهير، أن ما يتم ترويجه حول مرتدي النظارات حقيقي بالفعل، إذ أثبتت أنهم أكثر ذكاء من الشخص العادي. وتؤكد الدراسة، أن ضعف البصر مرتبط بارتفاع الذكاء، حيث درس باحثون من جامعة "إدنبره" الاسكتلندية البيانات المعرفية والوراثية لأكثر من 30 ألف شخص تتراوح أعمارهم بين 16 و102 عاماً، ووجدوا أن الناس الذين كانوا أكثر ذكاء هم أكثر عرضة بنسبة 30% لامتلاك جينات تشير إلى أنهم يحتاجون إلى نظارات. ومع ذلك، في حين وجد أن مرتدي النظارات لديهم ذكاء أعلى، ووجدوا أيضاً أن لديهم علاقة سلبية لفضايا صحية متعددة مثل الاكتئاب وسرطان الرئة والذبحة الصدرية.



بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني في عام زايد

جامعة الإمارات تعلن عن العديد من المبادرات في مجلس رمضاني استضافة ملتقى أسرة الجامعة

• المبادرات تسهم في الرخطة الوطنية للأبتكار • اعتماد علوم الفضاء كمسار للطلبة الدارسين وطلاق برنامج هندسة الطيران



• العين-الفرج:
تصوير-محمد معين:

أعلنت جامعة الإمارات عن إطلاق عدد من المبادرات تساهم في الرخطة الوطنية للأبتكار التي تدعو إليها دولة الإمارات لتكون من بين هذه المبادرات اعتماد علوم الفضاء كمسار للطلبة الدارسين ، كما يتم العمل حالياً على إطلاق برنامج هندسة الطيران بالتعاون مع كلية الهندسة وأحدى الجامعات الأمريكية المرموقة.

أعلن عن ذلك في المجلس الرمضاني الذي عقد بملقى أسرة الجامعة بمناسبة "يوم زايد للعمل الإنساني" في عام زايد بحضور مدير الجامعة الدكتور محمد البيبي وعدد من القيادات الأكاديمية والإدارية منهم الدكتور عتيق المنصوري النائب المشارك لشئون الطلبة- والدكتور على الكعبي أمين عام الجامعة- والدكتور أحمد مراد عميد كلية العلوم- والدكتور حسن الشابودة عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- والدكتور محمد حسن عميد كلية القانون- والدكتور صباح الكاس عميد كلية الهندسة- والدكتورة خولة الكعبي - والدكتور شوقي خرياش مدير المركز العلمي للأبتكار- وقال مدير الجامعة الدكتور محمد البيبي أن الجامعة بدأت بالفعل في إرسال مجموعة من خريجها لدراسة الماجستير في علوم الفضاء ومركز محمد بن راشد للفضاء- وذلك تمهيدا لإطلاق برنامج "رحلة المريخ" مشيراً إلى أن جامعة الإمارات بدأت في الإعداد لإنشاء مركز علوم الفضاء داخل الحرم الجامعي ليكون منصة لاستقبال المعلومات التي ترسل عن طريق رواد الفضاء.

استعرض مدير الجامعة الجهود التي قدمها المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، في مجال العمل الإنساني والتي لم تقتصر على دولة الإمارات فقط- بل شملت العالم العربي والعالم الإسلامي- مشيراً إلى أن فلسفة المؤسس الشيخ

زيد في هذا الإطار كانت تعتبر كل هذه الأعمال واجب من المهم أن يقدم.

وقال الدكتور البيبي أن الجامعة حرصت على أن يكون هذا المنهج ضمن برامجها لتطلق دبلوم في العمل الإنساني والخيري بالتعاون مع وزارة الخارجية والتعاون الدولي- وقال أنه تم تخريج الدفعة الأولى لبيتها دفعات أخرى في هذا المجال يأخذ العمل الإنساني والشكل "المؤسسي" له وفق أفضل المعايير في مجال العمل الإنساني والخيري.

وتناول الدكتور البيبي المراحل

إرسال عدد من خريجي الجامعة لدراسة الماجستير في علوم الفضاء تمهيدا لإطلاق رحلة المريخ
إنشاء مركز لعلوم الفضاء داخل الحرم الجامعي ليكون منصة للتواصل مع رواد الفضاء
إطلاق دبلوم في العمل الإنساني والخيري بالتعاون مع وزارة الخارجية والتعاون الدولي
تدشين أول أكاديمية للغة العربية وفق توجهات نائب رئيس الدولة
منح دراسية لدراسة الدكتوراه للوافدين
توجه لألقاء السنة التأسيسية العام القادم
الأعلان عن تصنيف متقدم للجامعة يتم الإعلان عنه باكر الأربعة

مؤكدا على أهمية اكتساب الطالب للمهارات التي تسعى إليها الدولة في مجال سوق العمل. وقال الدكتور البيبي أنه سيتم العمل على إدخال مهارات "الثورة الصناعية الرابعة" على برنامج التعليم الجامعي لتكون متطلبات أساسية والتي تأتي ضمن متطلبات القرن الواحد والعشرين التي يحتاجها سوق العمل بغض النظر عن تخصص الطالب سواء كان في الهندسة أو القانون أو غيرها من التخصصات- فمن المهم أن يكون لدى الطالب مهارات القرن الواحد والعشرين وهي مهارات الثورة الصناعية لتكون جزء من الدراسة.

وأشار الدكتور البيبي إلى أن الجامعة وخلال السنوات الأخيرة بدأت في انطلاقة جديدة بهدف استشراف المستقبل خاصة أن هناك وزارة تعنى بالمستقبل- لتتحول الجامعة إلى جامعة "بحثية" من خلال تعزيز المراكز البحثية والدراسات العليا مؤكداً على أنه تم تخصيص ميزانيات تساهم في تفعيل هذه المجالات الجديدة لتخدم بذلك توجهات الحكومة في الرخطة الوطنية للأبتكار حيث تتعلق بالذكاء الاصطناعي- والثورة الصناعية والبيانات الضخمة-



يفرض تحدي جديد على التربية والجامعة خاصة إذا علمنا أن إلغاء السنة التأسيسية سوف يوفر الجهد والتكلفة. وحول قبول الطلبة الوافدين قال الدكتور البيبي أن هناك أسباب أكاديمية من وراء هذا ومنها إلقاء ونقل الثقافات إضافة إلى أن هذا يشكل القوة الناعمة في إطار النهج الذي أخذت به دولة الإمارات وهو التسامح- وأعلن مدير الجامعة عن ترحيبه بالطلبة الأجانب وقال أننا بدأنا بالفعل في الدراسات العليا ليكون من بينها منح دراسية للدكتوراه تتكفل بها الجامعة- وكذلك منح لبيكالوريوس تقدم للطلبة المتميزين- وهذا كله يتمشى مع استقطاب العقول البشرية مؤكداً على أن جامعة الإمارات لديها تنوع ثقافي حيث يدرس بها "ستون" جنسية مختلفة ويعتبر الدكتور البيبي هذا كله مكسب للجامعة.

كما أعلن الدكتور البيبي عن تدشين أكاديمية اللغة العربية في ضوء توجهات صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم تسهم في إحياء الحضارة العربية واللغة العربية وكذلك إعادة الصدارة للغة العربية لتصبح لغة عالمية منفتحة على العلوم الأخرى. وفي ختام المجلس أعلن الدكتور البيبي أن الجامعة استطاعت أن تخرج ثلاثمائة من الحاصلين على الدكتوراه من المواطنين يعمل بالجامعة منهم مائة وعشرون في كليات الجامعة المختلفة.

أن الطلبة في هذا التخصص يتم إيفادهم إلى الخارج للتدريب لحين إنشاء هذه العيادة التخصصية. وتحدث الدكتور البيبي عن "التنافسية" مع الجامعات الأخرى- مشيراً إلى أن الجامعة ومنذ عشرون عاماً لم يكن لها منافس ولكن بعد وجود "تسعة وسبعون" جامعة مرخصة بالدولة- لا بد أن تكون المنافسة قوية خاصة عندما نشاهد دمج بعض الجامعات الحكومية ومنها "جامعة خليفة" ومصدر ومعهد البترول" لتصبح واحدة من المؤسسات الجامعية التي تتمتع بكوادر علمية وطلبة يقبلون وفق أسس تنافسية أيضاً- مؤكداً على أن جامعة الإمارات هي جامعة حكومية تخضع لشروط القبول خاصة في السنة التأسيسية- مؤكداً على وجود توجه لإلغاء السنة التأسيسية العام القادم بحيث يكون الطالب لديه المهارات التي تمكنه من مواصلة دراسته مباشرة دون الحاجة إلى السنة التأسيسية وهذا

التربوي. وقال أن العام القادم سوف يكون حافلاً بالمبادرات مؤكداً على دور الإعلام في إبراز مثل هذه المبادرات معتبراً أن الإعلام هو امرأة الجامعة للمجتمع. واستعرض مدير الجامعة ضمن المجلس الرمضاني الذي امتد إلى منتصف الليل- الاعتماد الأكاديمي الذي حصلت عليه الجامعة وكذلك الاعتماد المحلي- وقال أن الجامعة التي طلب اعتمادها مؤكداً على أن يصعد اعتماد البرامج الأكاديمية التي طلب اعتمادها مؤكداً على أن معظم الكليات استكملت متطلبات الاعتماد ويتم حالياً الإعداد لاستقبال المقبولين أيضاً استقبال التقارير النهائية. كما أعلن مدير الجامعة عن تطوير برنامج "الطب البيطري" وذلك عند حد معين ليكون من بينها مبادرات كلية تقنية المعلومات والإدارة والاقتصاد وذلك بتنفيذ برنامج "البيانات الضخمة" إضافة إلى برنامج في "التربية الابتكارية" بالتعاون مع جائزة حمدان للتفوق

أن الطلبة في هذا التخصص يتم إيفادهم إلى الخارج للتدريب لحين إنشاء هذه العيادة التخصصية. وتحدث الدكتور البيبي عن "التنافسية" مع الجامعات الأخرى- مشيراً إلى أن الجامعة ومنذ عشرون عاماً لم يكن لها منافس ولكن بعد وجود "تسعة وسبعون" جامعة مرخصة بالدولة- لا بد أن تكون المنافسة قوية خاصة عندما نشاهد دمج بعض الجامعات الحكومية ومنها "جامعة خليفة" ومصدر ومعهد البترول" لتصبح واحدة من المؤسسات الجامعية التي تتمتع بكوادر علمية وطلبة يقبلون وفق أسس تنافسية أيضاً- مؤكداً على أن جامعة الإمارات هي جامعة حكومية تخضع لشروط القبول خاصة في السنة التأسيسية- مؤكداً على وجود توجه لإلغاء السنة التأسيسية العام القادم بحيث يكون الطالب لديه المهارات التي تمكنه من مواصلة دراسته مباشرة دون الحاجة إلى السنة التأسيسية وهذا

التربوي. وقال أن العام القادم سوف يكون حافلاً بالمبادرات مؤكداً على دور الإعلام في إبراز مثل هذه المبادرات معتبراً أن الإعلام هو امرأة الجامعة للمجتمع. واستعرض مدير الجامعة ضمن المجلس الرمضاني الذي امتد إلى منتصف الليل- الاعتماد الأكاديمي الذي حصلت عليه الجامعة وكذلك الاعتماد المحلي- وقال أن الجامعة التي طلب اعتمادها مؤكداً على أن يصعد اعتماد البرامج الأكاديمية التي طلب اعتمادها مؤكداً على أن معظم الكليات استكملت متطلبات الاعتماد ويتم حالياً الإعداد لاستقبال المقبولين أيضاً استقبال التقارير النهائية. كما أعلن مدير الجامعة عن تطوير برنامج "الطب البيطري" وذلك عند حد معين ليكون من بينها مبادرات كلية تقنية المعلومات والإدارة والاقتصاد وذلك بتنفيذ برنامج "البيانات الضخمة" إضافة إلى برنامج في "التربية الابتكارية" بالتعاون مع جائزة حمدان للتفوق

أن الطلبة في هذا التخصص يتم إيفادهم إلى الخارج للتدريب لحين إنشاء هذه العيادة التخصصية. وتحدث الدكتور البيبي عن "التنافسية" مع الجامعات الأخرى- مشيراً إلى أن الجامعة ومنذ عشرون عاماً لم يكن لها منافس ولكن بعد وجود "تسعة وسبعون" جامعة مرخصة بالدولة- لا بد أن تكون المنافسة قوية خاصة عندما نشاهد دمج بعض الجامعات الحكومية ومنها "جامعة خليفة" ومصدر ومعهد البترول" لتصبح واحدة من المؤسسات الجامعية التي تتمتع بكوادر علمية وطلبة يقبلون وفق أسس تنافسية أيضاً- مؤكداً على أن جامعة الإمارات هي جامعة حكومية تخضع لشروط القبول خاصة في السنة التأسيسية- مؤكداً على وجود توجه لإلغاء السنة التأسيسية العام القادم بحيث يكون الطالب لديه المهارات التي تمكنه من مواصلة دراسته مباشرة دون الحاجة إلى السنة التأسيسية وهذا

التربوي. وقال أن العام القادم سوف يكون حافلاً بالمبادرات مؤكداً على دور الإعلام في إبراز مثل هذه المبادرات معتبراً أن الإعلام هو امرأة الجامعة للمجتمع. واستعرض مدير الجامعة ضمن المجلس الرمضاني الذي امتد إلى منتصف الليل- الاعتماد الأكاديمي الذي حصلت عليه الجامعة وكذلك الاعتماد المحلي- وقال أن الجامعة التي طلب اعتمادها مؤكداً على أن يصعد اعتماد البرامج الأكاديمية التي طلب اعتمادها مؤكداً على أن معظم الكليات استكملت متطلبات الاعتماد ويتم حالياً الإعداد لاستقبال المقبولين أيضاً استقبال التقارير النهائية. كما أعلن مدير الجامعة عن تطوير برنامج "الطب البيطري" وذلك عند حد معين ليكون من بينها مبادرات كلية تقنية المعلومات والإدارة والاقتصاد وذلك بتنفيذ برنامج "البيانات الضخمة" إضافة إلى برنامج في "التربية الابتكارية" بالتعاون مع جائزة حمدان للتفوق



منوعات

العقل

23

مُخطئ من يظن أن الدافع الأساسي وراء الذهاب إلى حلبة الملاكمة يتعلق بنحت عضلات البطن أو شد الذراعين! يقول كبار الملاكمين إن هذه الرياضة أنقذتهم من الانهيار النفسي!



تحكم بعدائيتك وقلقك

الملاكمة .. رياضة انقذت البعض من الانهيار النفسي

عموماً، لذا يمكن اعتبار الملاكمة أشبه بدواء للعقل. فيما يلي أبرز المنافع الدماغية التي يمكنك أن تحصدها بفضل هذه الرياضة...

فرغ أفكارك المسببة

من وقت إلى آخر. تذكر بيانات (منظمة الصحة العالمية) أن 350 مليون شخص في العالم يعانون الاكتئاب. يشير وضعهم إلى تعكر مزاجهم بشكل مؤقت وعابر أو يمكن أن يكونوا مصابين بمرض أكثر خطورة كالإكتئاب العيادي. تعرف طبيعاً أن الرياضة عموماً تخفف حدة الاكتئاب من خلال زيادة إنتاج (هرمونات السعادة)، لا سيما السيروتونين، لكن تعطى الملاكمة دفعة إضافية على مستوى محاربة الإحباط.

زد ثققتك بنفسك

يبدي الملاكمون المحترفون على درجة عالية من الثقة في النفس دوماً. لا عجب في ذلك لأن الرياضات القتالية تساهم عموماً في تقوية تقدير الذات من خلال تعزيز الشعور بالثقة والافتخار بالجهود المبذولة خلال حصص الملاكمة.

إذا كنت تبذل جهوداً مكثفة واعترف لك شخص آخر مثل المدرب أو أحد الأصدقاء بقيمة تلك الجهود، ستشعر بأنك حققت إنجازاً مهماً. يشكل الوقت بدوره عاملاً أساسياً في حصص الملاكمة أيضاً. لذا يضطر الأشخاص الذين يمارسون هذه الرياضة إلى بذل أفضل ما لديهم كي يبلغوا خط النهاية ويشعروا بالانتصار. تعطى الملاكمة أثاراً إيجابية هائلة في مستوى الثقة في النفس وتقدير الذات لدرجة أن يعتبر المدربون هذا السبب كافيًا للإشادة بمنافع هذه الرياضة. في معظم الأوقات، يحمص أكثر الأشخاص ضعفاً أكبر المنافع!

استرخ إلى أقصى حد

فيما يخص الاسترخاء، ربما تفكر بالذهاب إلى منتج صحي بدل حلبة الملاكمة، لكن الرياضات القتالية ممتازة لتخفيف مستويات الضغط النفسي. يعتبر بعض المشاهير الملاكمة إحدى أبرز الوسائل الممتعة لتقليص الضغوط وتخفيف المشاعر السلبية وتجديد النشاط والاسترخاء، فهي تسمح بالهاء الدماغ وبعاده عن أية عوامل سلبية لكنها تتطلب درجة عالية من التركيز.

شخصية لكن ينوي بعض الجهات المختصة أن يحلل المنافع الصحية والنفسية لخصص الفنون القتالية، لا سيما الملاكمة. في استطلاع جرى في عام 2015، تبين أن 50% من الناس يشاركون في حصص رياضية جماعية لاسترجاع الاسترخاء والتخلص من أعياء الضغط النفسي في حياتهم. لوحظ أيضاً أن تمارين الملاكمة تحديداً تشكل نشاطاً أساسياً لأنها تجمع بين حركات الملاكمة وتمارين الرشاقة، ما يسمح للمشاركين بتفريغ عواطفهم السلبية ضمن بيئة آمنة وممتعة واجتماعية. ليست حصص الملاكمة وحدها كقضية بمحاربة القلق والاكتئاب وتراجع تقدير الذات أو أية مشاكل صحية أخرى، بل يمكن الاتكال أيضاً على أي شكل من الفنون القتالية، بدءاً من الملاكمة الاحترافية وصولاً إلى التمارين الجسدية المنزلية أو التمارين المستهدفة مع مدرب شخصي.

يعترف الخبراء بأن التحدي الذي تطرحه الملاكمة يساعد الناس على بناء ثقتهم في أنفسهم وسرعان ما يتمكنون من السيطرة على عواطفهم الجامحة والسلبية في المواقف المحفوفة بالمخاطر. لا يمكن أن يفقد أحد السيطرة على نفسه خلال حصص الملاكمة لأن الشخص سيصل إلى وضع بالغ الخطورة إذا غضب خلال هذه الرياضة. لهذا السبب يتجنب الملاكمون نوبات الغضب ويركزون على تقوية عزيمتهم. يُعتبر هذا النشاط قوياً ومؤثراً، وتؤدي الهرمونات التي تفرزها (مثل السيروتونين والأندورفين) إلى إنتاج مشاعر الراحة والسعادة. باختصار، تكثر منافع الملاكمة وتتراوح بين حرق السعرات الحرارية وبناء العضلات وتحسين الوضع العقلي والنفسي وتقوية الجسم

بليجاً كثيرون أخيراً إلى الملاكمة للتحكم بعدائيتهم التي تنشأ بعد حوادث مأساوية أو صادمة، ويجدون فيها ملاذاً مريحاً كي يتعاملوا مع مشاعر القلق والضغط النفسي حين تجتاح هذه العواطف حياتهم بشكل مبالغ فيه. في حالات مماثلة، لا يتعلق الهدف الأساسي بإحداث تغيير جذري في الشكل الخارجي، بل بزيادة القوة الداخلية والشعور بتحسّن ملموس.

يستند معظم الأدلة التي تشيد بمنافع الملاكمة على المستوى العاطفي إلى تجارب



أبرز الحقائق عن الشخص المصاب بالاكتئاب

يصيب الاكتئاب ملايين الناس حول العالم، لكنه مرض غير منظور. لذا تكثر الأحكام المسبقة بشأنه. ما هي أبرز الحقائق في هذا المجال؟



5 الاكتئاب نتاج صدمات حتمية لا ينحصر الاكتئاب بالأشخاص الذين عاشوا صدمات واضحة، ولا كان عدد الحالات ليتراجع حينها، بل ينجم عن عوامل متعددة، من بينها المشاكل النفسية المسؤولة عن الاضطرابات الجسدية. يشق الاكتئاب أيضاً من مواقف مأساوية أو حوادث أو تجارب مؤثرة من أيام الطفولة، حتى أنه يرتبط أحياناً بقلة الثقة في النفس أو بضعف وراثي. في ما يخص الموسمي منه مثلاً، يؤدي تراجع ساعات النهار إلى اضطراب كيميائية الدماغ. في حالات أخرى لا يتعلق الاكتئاب بمشاكل نفسية، بل ينجم عن أمراض مثل التصلب المتعدد أو بعض العلاجات الهرمونية.

مرضه. أي حل يمكن ابتكاره مثلاً بالنسبة إلى والدين خسر ابنهما؟ في حالة مماثلة، تطول مدة الاكتئاب لأن الدماغ يحتاج إلى الوقت كي يعمل مجدداً بطريقة سليمة، لذا سيستد العلاج فترة طويلة أيضاً. يتساءل المصاب بالاكتئاب عن الحل الذي يسمح له بتجاوز وضعه الصعب لأنه يعاني كثيراً. يفكر الناس في ظروف مماثلة بحوادث سوداوية وهوسية. سيجدون صعوبة حتمية في تحطّي هذا الوضع لأن الكيمياء الدماغية لديهم لا تعمل بطريقة سليمة، ما يمنهم من التصرف بشكل طبيعي. في هذه الحالة، يقضي الحل الفعلي بتلقي علاج طبي مناسب يجمع بين الأدوية والعلاج النفسي والتنويم المغناطيسي والاسترخاء والتأمل والراحة... فضلاً عن فهم البيئة المحيطة بالمرض!

هذا المرض الجسدي غالباً عن اضطراب نفسي، إذ تتأثر التصرفات وطريقة التفكير ومشاعر الحب بالنافلات العصبية التي تشارك في عمل الخلايا العصبية. حتى أن المريض ربما يقول إنه يشعر بألم في ناقلاته العصبية ويطلب علاجاً لحالته. لو أن هذا المرض يسبب الحمى أو يكون مسؤولاً عن ظهور الحبوب،

3 الاكتئاب مشكلة الأغنياء

أي شخص معرض للاكتئاب، بغض النظر عن مكانته الاجتماعية أو المهنية. لا يمكن أن تُنهم المصاب بالاكتئاب بأنه طفل مدلل. في البلدان التي شهدت الحروب، يركز السكان عموماً على الصمود والبقاء على قيد الحياة، فينشطون إلى حد الإرهاق. لكن بعد انتهاء الحرب وتلاشي المخاوف، ستتهار أعصابهم ويصابون بالاكتئاب. حتى أنهم ربما يحتاجون إلى بذل جهود شاقة كي يعيشوا حياتهم اليومية البسيطة. قد يواجه المصاب بالاكتئاب بعض الأعراض من دون أن يدرك حالته ثم يفهم مرضه في مرحلة متأخرة.

4 المصاب بالاكتئاب لا يبحث عن حلول لمشاكله

يواجه جميع الناس المشاكل. تفترض هذه الفكرة أن المصاب بالاكتئاب لا يحاول حل مشاكله لكن الحقيقة معاكسة. ربما يعجز الأخير عن وضع استراتيجية فاعلة للخروج من المشكلة بسبب

هذا المرض الجسدي غالباً عن اضطراب نفسي، إذ تتأثر التصرفات وطريقة التفكير ومشاعر الحب بالنافلات العصبية التي تشارك في عمل الخلايا العصبية. حتى أن المريض ربما يقول إنه يشعر بألم في ناقلاته العصبية ويطلب علاجاً لحالته. لو أن هذا المرض يسبب الحمى أو يكون مسؤولاً عن ظهور الحبوب،



1 المصاب بالاكتئاب صاحب إرادة ضعيفة لا يرتبط هذا المرض بالإرادة! حين نحث المصاب بالاكتئاب على التحرك واسترجاع طاقته، نزيد وضعه سوءاً! سيبيض المريض على حاله لكنه يشعر بذنب إضافي لأنه لا يستطيع تغيير وضعه وسيصبح ألمه مزدوجاً. في ذروة الاكتئاب، يعجز الشخص عن القيام بأي أمر. لا يعني ذلك أنه لا يرغب في النهوض أو التحرك، لكنه يعجز عن ذلك بكل بساطة. يخطئ كل من يحاول أن يقنع المريض بأنه يستسلم لوضعه عمداً أو يبالغ في تصرفاته. يجب التعامل معه كأى مريض آخر لأنه لا يستطيع التحكم بحالته. يمكن أن يعافى مريض الاكتئاب بسرعة بشرط الامتناع عن فرض ضغوط خارجية عليه وبدل أقل جهود ممكنة عند التعامل معه. باختصار، يجب ألا يبعده أحد إلى النهوض من اكتابه سريعاً.

2 المصاب بالاكتئاب يشعر بالسوء بلا سبب

الاكتئاب مرض يصيب الكيمياء الدماغية. يترسخ الخلل في ناقلات عصبية كالنورامين أو السيروتونين، ومعروف أن هذه العناصر الكيميائية تؤثر في الطاقة والمزاج وحب الحياة. ينجم

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/1752 تنفيذ عمالي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/1999 تنفيذ عمالي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/2424 تنفيذ عمالي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم 2018/2242 عمالي جزئي

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان حكم تهيدي بالنشر في الدعوى رقم 2016/1239 استئناف مدني

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 مذكرة اعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم 2017/2212 استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 مذكرة اعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم 2017/1557 استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 مذكرة اعلان بالنشر في الدعوى رقم 2018/9 استئناف نظلم عقاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/1211 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 مذكرة اعلان بالنشر في الدعوى رقم 2018/240 استئناف تجاري

محاكم دبي محكمة الاستئناف العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 مذكرة اعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم 2017/916 استئناف وموارث

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/1752 تنفيذ عمالي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان محضر حجز بالنشر في الدعوى رقم 2017/6164 تنفيذ عقاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/2850 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/1214 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/2850 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان محضر حجز بالنشر في الدعوى رقم 2018/3712 تنفيذ عمالي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم 2018/2828 الشارقة

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/1214 تنفيذ تجاري

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان اجتماع خبيرة بالنشر في الدعوى رقم 2018/696 تجاري جزئي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية طلب الاعلان بالنشر العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر في الدعوى رقم 2018/1712 تنفيذ تجاري

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 مذكرة اعلان مدعى عليه بالنشر في الدعوى رقم 2018/24 عمالي جزئي

محاكم دبي محاكم دبي الابتدائية العدد 12344 بتاريخ 2018/6/5 اعادة اعلان بالنشر في الدعوى رقم 2018/2242 عمالي جزئي

•• دبي - الفجر:

نظمت هيئة دبي للثقافة والفنون (دبي للثقافة)، الهيئة المعنية بشؤون الثقافة والفنون والتراث في الإمارة، عدداً من الفعاليات للاحتفاء بيوم زايد للعمل الإنساني الذي يماشى هذا العام مع مبادرة "عام زايد ٢٠١٨". واختارت الهيئة متحف الاتحاد مقراً لتنظيم الفعالية، كونه المكان الذي يحتفل بجهود الأباء المؤسسين ويحكي قصة ولادة الأمة، عندما توحدت الإمارات السبع، وتأسست دولة الإمارات العربية المتحدة.



احتفاء بيوم زايد للعمل الإنساني

«دبي للثقافة» تنظم عدداً من الفعاليات في متحف الاتحاد

إطلاق كتاب «100 عام على زايد القائد..» للاحتفاء بالذكرى المئوية الأولى لمولد القائد المؤسس

صاحبة الدور الرائد والمتميز والفاعل في مشاريع الوقت الخيري الإنساني لكافة المحتاجين دون تمييز بين البشر على أساس عرقي أو مذهبي أو ديني بل وصلت للإنسان حينما كان.

واضاف سعادته: "ويجب علينا جميعاً أبناء الإمارات أن نفخر بما صنعه زايد ونقتدي بالإنسان الخالد الذي تركه لنا "طيب الله ثراه"، وعلينا أن نوثق مسيرته الزاخرة بالأعمال الإنسانية من خلال تشجيع الأعمال التطوعية وخدمة المجتمع في المجالات كافة وتعزيز روح التكافل والترامح بين أفراد المجتمع وزيادة البذل والعطاء وتقديم يد العون والمساعدة لكل المحتاجين والمعوذين سواء كانوا داخل الدولة أو خارجها.

وعلاوة على ذلك، أطلقت هيئة دبي للثقافة والفنون كتاباً بعنوان "100 عام على زايد القائد..."، كما عرضت جداريات فنية، إلى جانب إبراز ركن الواقع الافتراضي عن الشيخ زايد، والذي يعرض رحلة العطاء للوالد المؤسس. وتجدر الإشارة في هذا الصدد إلى أن دولة الإمارات تحتفي بمناسبة يوم زايد للعمل الإنساني التي تصادف يوم التاسع عشر من رمضان من كل عام، إحياءً لذكرى رحيل مؤسسها الشيخ زايد. ويشهد اليوم ذاته إطلاق المزيد من المبادرات الإنسانية والخيرية الحيوية والتنوعية من قبل المؤسسات العامة والخاصة والأهلية. ويهدف اليوم إلى تسليط الضوء على مجموعة من الإنجازات التي حققتها الدولة على صعيد العمل الإنساني من خلال المساعدات التي تقدمها للدول والشعوب الأخرى.

يذكر أن دبي للثقافة لتلتزم بإثراء المشهد الثقافي في الإمارة انطلاقاً من تراثها العربي، كما تعمل على مد جسور الحوار البناء بين مختلف الحضارات والثقافات، والمساهمة في المبادرات الاجتماعية والخيرية البناءة لا فيه الخير والفائدة للمواطنين والمقيمين في دبي على حد سواء.



الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه" قائدنا الاستثنائي ومؤسس دولتنا واتحادنا، ومازالت تحققة دولتنا الفتية على صعيد العمل الإنساني والخيري داخلياً وخارجياً، فهي تلعب دوراً مؤثراً عالمياً من خلال المساعدات التي قدمتها وتقدمها للدول والشعوب الأخرى، فدولتنا

وحضر الفعاليات التي أشرف على تنظيمها فريق عيال زايد للمسؤولية المجتمعية في دبي للثقافة عدد من مدراء عموم الدوائر الحكومية وأعضاء المجلس الوطني الاتحادي والمثقفين والأدباء في الدولة، وكان من أبرزها جلسة حوارية بعنوان "بصمات تاريخية"، شارك بها عدد من المتحدثين بمن فيهم سعادة أحمد بن شبيب الظاهري، الأمين العام للمجلس الوطني الاتحادي، وسعادة راشد مبارك المنصوري، نائب الأمين العام للشؤون المحلية بهيئة الهلال الأحمر الإماراتي، وسعادة الشاعر سعيد بن دري الفلاح، والسيد علي عبید الهاملي مدير مركز الأخبار في مؤسسة دبي للإعلام، وسيتولى إدارتها الاستاذ فهد العمري، مدير إدارة الآداب بالإنابة في هيئة دبي للثقافة والفنون، وتم خلال الجلسة أيضاً تناول جوانب العمل الإنساني لدولة الإمارات العربية المتحدة ومبادراتها. وفي هذه المناسبة، أطلقت الهيئة معرضاً بعنوان "بصمات حاضرة"، ضم العديد من الوثائق والصور التي تحكي محطات مختلفة من رحلة ازدهار الإمارات وتطورها، في عهد المغفور له "باذن الله" الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان "طيب الله ثراه"، والتي تم تقديمها من المجلس الوطني الاتحادي. وشمل العرض الذي سيمتد لمدة ستة أشهر أيضاً على مجموعة من مقتنيات الشيخ زايد، بما في ذلك مطرقته التي كان يستخدمها في المجلس الوطني الاتحادي، والعديد من النسخ لمحاضرات المجلس في عهد، مع عرض 100 صورة فوتوغرافية فريدة للشيخ زايد، وعرض تشكيلة من الأصناف العطور التي استخدمها المغفور له لسنوات طويلة.

وقال سعيد محمد النابوده، المدير العام بالإنابة في هيئة دبي للثقافة والفنون: "يمثل احتفاءنا بمبادرة "عام زايد" عرفاناً بإرث الوالد المؤسس "طيب الله ثراه"، تقديراً لتضحياته التي رسخت مكانة الإمارات والوصول بها إلى إلى صدارة العالم على صعيد العمل الإنساني. إن بصماته

المجموعة الصينية تقوم باستيراد وتصدير 200 ألف عنوان سنوياً

مدينة الشارقة للنشر تستعرض فرص التعاون مع أكبر مجموعة للنشر بالصين

•• الشارقة-الفجر:

استقبلت مدينة الشارقة للنشر، أول مدينة حرة للنشر في العالم، وأحد مشاريع هيئة الشارقة للكتاب، مؤخراً، وفداً من مجموعة الصين للنشر، إحدى أكبر وأبرز مؤسسات النشر في الصين، بهدف استعراض الفرص الاستثمارية، وبحث سبل التعاون المشترك بين إمارة الشارقة وجمهورية الصين في هذا المجال.

وتضم مجموعة الصين للنشر تحت مظلتها 40 شركة ودار نشر، ولديها 96 فرعاً حول العالم، وتنتشر سنوياً أكثر من 10 آلاف كتاب تتنوع ما بين المواد السمعية والبصرية والكتب الإلكترونية، وتقوم باستيراد وتصدير أكثر من 200 ألف عنوان كل عام، كما تم تصنيفها ضمن قائمة "أبرز 30 مؤسسة ثقافية في الصين" لسنة السادسة على التوالي، ما يجعلها في طليعة المؤسسات الثقافية الرائدة بالصين.

وتعزف الوفد الذي ترأسه زو زايبي، مدير مجموعة الصين للنشر، خلال الزيارة على أهم ما تقدمه مدينة الشارقة للنشر، حيث تجول أعضاء الوفد في مرافق المدينة، واطلعوا على التسهيلات التي تقدمها للمعاملين في قطاع النشر، من الأفراد والمؤسسات، واطلعوا على خدماتها الممتدة على مساحة تقدر بنحو 40 ألف متر مربع، إلى جانب استعراض فرص التوسع نحو الأسواق الإقليمية والدولية.

وقال سالم عمر سالم، مدير مدينة الشارقة للنشر: "تعد الصين واحدة من أبرز أسواق النشر في العالم، وقد احتلت مجموعة الصين للنشر مكانة متقدمة ضمن قائمة أبرز 50 مجموعة نشر في العالم لمدة ثلاث سنوات متتالية، وتسهم هذه الزيارة في مد جسور التعاون المشترك وتبادل المعرفة والخبرات بين الجانبين، حيث تعزف الوفد خلالها على المرافق الفريدة والبنية التحتية المتطورة المجهزة بأحدث التقنيات والمصممة خصيصاً لتلبية كافة احتياجات صناعة النشر والطباعة."

وأضاف سالم: "ترحب دائماً بمجموعات وشركات النشر العالمية الراغبة في الانطلاق من مدينة الشارقة للنشر نحو الأسواق الإقليمية والدولية، حيث تقدم جميع التسهيلات والخدمات اللازمة لضمان وصول إصداراتهم إلى جميع المناطق المستهدفة، مع توفير الإمكانيات التي تتيح لهم الاستفادة المثلى من القدرات التنافسية التي تتمتع بها إمارة الشارقة، مثل الأيدي العاملة المدربة، وشبكة الاتصالات القوية، وخدمات الشحن السريعة، والعديد من الخدمات الأخرى التي تسهل عملهم."

وضم الوفد الصيني كلاً من وانغ تاو، المدير العام لشركة تشاينا بابلشينغ أند ميديا هولدينغز كو ليمن، ويو ديانلي، المدير التنفيذي لشركة كومرشال بريس ليمن، ويبي بينغ، نائب رئيس شركة زينها يونايته ديستريبيوشن كو ليمن، وشن مو، نائب مدير شركة تشاينا بابلشينغ أند ميديا هولدينغز كو ليمن، وهيلينا فان، نائب مدير تشاينا ترانسليشن أند بابلشينغ هاوس، وليو زيانغتاو، رئيس قسم في شركة تشاينا ناشيونال بابلشينغز إيمبورت أند إكسبورت كوربوريشن.



منوعات

الفكر

27



دانيال كريج يحصل
على 25 مليون دولار في
(Bond 25)

سيحصل الممثل دانيال كريج على 25 مليون دولار لدوره في الجزء الخامس الأخير من سلسلة أفلام جيمس بوند (Bond 25)، حسبما كشف موقع (maxim)، بعدما انتشرت الشائعات الفترة الماضية حول حصوله على 135 مليوناً للفيلم، الذي من المقرر أن يطرح في الأسواق 8 نوفمبر 2019، للمخرج ستيفن كولبيرت. وكان كريج أكد عودته لتمثيل الجزء الخامس من الفيلم خلال مقابلة أجريت معه في أغسطس 2017، ولا يزال المبلغ الذي سيحصل عليه أقل مما حصل عليه في فيلم (Spectre)، وهو 50 مليون دولار.



القصة من (عالم مارفل) عن حاكم مملكة واكاندا الأفريقية الغامضة

Black Panther يستمد طاقته المشوقة
من مجموعة من التأثيرات الأفريقية المنشأ

لعل أبرز ما يميز Black Panther خصوصية هذا المكان السحري، الذي يدعى أنه أحد أكثر دول العالم فقراً، إلا أنه يشكل في الواقع (بفضل مخزون كبير من معدن عجيب يدعى الفيبراتوم) مركز التكنولوجيا المستقبلية.

إفريقيا الثقافية لا تنجح مصممة الإنتاج بيتششر وفريقها في إعداد مواقع خلابة فحسب، منها حوض التحدي في شلالات المحارب، بل تعرب أيضاً مصممة الأزياء المخضرمة روث إي. كارتر عن إبداع مائل. أجرتا بحثاً واسعة عن شتى التفاصيل، كالنسيج الغاني، ونص نيجيري يعود إلى القرن الخامس، وملابس قبائل كالاساي، والطوارق، والدوغون، والزولو. أخبرت كارتر مجلة California Sunday (في هوليوود، لم نحظ سابقاً بفرصة تصوير هذه القارة من الناحية الثقافية، بل ركزت الأعمال السابقة على إفريقيا الجرداء الفاحلة. حاولنا فهم الثقافة الإفريقية القديمة بطريقة لا تبدو معها (متوحشة) بل مجيدة، وملكية، ومحاربة).

عوامل الثقافة الشعبية. نجح كوغلر في هذه المهمة مع Creed. جعلاً سلسلة روكي وسيلفستر ستالون ملائمين بشكل استثنائي. كان هذا فيلمه السينمائي الثاني بعد عمله الأول الذي حاز جائزة لجنة التحكيم الكبرى في مهرجان ساندانس Fruitvale Station قبل نحو خمس سنوات.

تعود في هذا العمل أيضاً مديرة التصوير رايتشل موريسون، التي أصبحت أخيراً أول امرأة تُرشح لأوسكار أفضل مصوّر. ويرجع معها أيضاً الممثل المبدع مايكل ب. جوردن، نجم فيلمي كوغلر الأولين. في هذا العمل، يتشاطر جوردن الشاشة مع مجموعة مذهلة من الممثلين، منهم المخضرمون أمثال أنجيلا باسيت وفورست ويتكر (من داعمي كوغلر الأوائل) ومنهم الممثلون حيوية أمثال لوبيتا نيونفو، وداناي غورييرا، ومارتن فريمان، ودانيال كالويوا، وأندي سركيس، وليتيسيا رايت، وويستون ديوك، وبلاكايدي تشادويك بوزمان.

يظهر فيها ممثلو مارفل المأثرون (ستان لي وغيرهم)، يبدو أنهم في غير مكانهم. يستمد الفيلم طاقته المشوقة من مجموعة من التأثيرات الأفريقية المنشأ، ويعكس ابتكاراً حيوياً يشد على نقطة جلية: من الضروري تصوير الثقافات والألوان كافة على الشاشة لأن ذلك يزيد التجربة السينمائية غنى ويجعل الجميع يستمتعون بها.

على غرار كريستوفر نولن، الذي كان في الخامسة والثلاثين من عمره عندما أعاد إحياء سلسلة (الرجل الطوطا)، أعرب كوغلر البالغ من العمر 31 سنة عن موهبة كبيرة في إضفاء لسته على هذا النوع من الأفلام، مبيناً مهارة كبيرة في تصوير

لم تكن نعلم أننا نتوق إليه حتى وصل. ولكن بعد وصوله، أدركنا يقيناً أن انتظارنا عملاً مثل Black Panther طال كثيراً. على أحد المستويات، يشكل Black Panther القصة التالية من عالم مارفل عن حاكم مملكة واكاندا الأفريقية الغامضة الذي يتحول إلى بطل خارق وعليه مواجهة مخاطر ومشاكل داخلية وخارجية على حد سواء. لكن Black Panther، الذي أخرجه ريان كوغلر وشارك في كتابته والذي يضم مجموعة واسعة من الممثلين السود الماهرين، يمثل ملحمة مخالفة للمأثوف بلغت ميزانيتها 100 مليون دولار وتمتاز بطابع شخصي جداً. لذلك عندما



كريس برات وجائزة
(ممثل الجيل)

المقرر أن يعرض فيلمه التالي (جوراسيك وورلد: ذا فولين كينغدام) في دور السينما الأميركية الشهر المقبل. وتمنح جائزة (ممثل الجيل) عن الإنجازات المبهرة في صناعة الترفيه. ومن بين الذين حصلوا على الجائزة سابقاً، روبرت داووني جي آر، وجوني ديب، وتوم كروز، وريسي ويندزسون، وساندرا بولوك.

ذكرت قناة (إم تي في) مويي أند تي في أووردرز) للموسيقى أن الممثل الأميركي كريس برات، نجم سلسلة أفلام (غارديايز أوف ذا غالاكسي)، (و جوراسيك وورلد)، سيحصل على جائزة القناة التي تحمل اسم (ممثل الجيل) في يونيو. ويعرض حالياً لبرات (38 عاماً) فيلم (أفينغرز: أفينيتي وور)، ومن

كايلي مينوغ تعلم
جيمس كوردن الرقص

وتطلب كوردن من مينوغ تعليمه الرقص وبعض الحركات، ووافقت على طلبه، وشاركتها الرقص النجم كامبرياتش، وسط تفاعل الحضور.

كما التقط معها عددا من الصور التذكارية وصور السلفي، وغنت مينوغ عددا من أعمالها الشهيرة وأغاني ألبومها الجديد على مسرح البرنامج. حيث تحدثنا عن مشاريعها السينمائية والتلفزيونية، وهنا كوردن مينوغ بنجاح ألبومها "Golden Kylie"، والذي تصدر مبيعات المملكة المتحدة.

حلت النجمة كايلي مينوغ والنجم العالمي بيندكت كامبرياتش ضيفين على برنامج التوك شو الشهير "The Late Show"، الذي يقدمه الكوميديان جيمس كوردن.



الفكر

فتجان قهوة يوميا «دواء» للدماغ



ويحسب العلماء، فإن تناول فتجان من القهوة يوميا هو إجراء وقائي للدماغ من الإصابة بالخرف. ويقولون القهوة مفيدة بصورة خاصة للأشخاص الذين يعانون من الزهايمر، وارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم لأن الحاجز الدموي الدماغي لا يقوم بوظيفته على أكمل وجه. إن توغل الكوليسترول في دماغ الإنسان يسبب نموا سريعا لكمية لويحات الأميلويد التي تزيد بنسبة 20 بالمئة من احتمال إصابة الإنسان بمرض الزهايمر.

اكتشف باحثون أن الكوليسترول قادر على التوغل في الدماغ، وإثارة عمليات تؤدي في النتيجة إلى الخرف. وأكدوا أن تناول فتجان من القهوة يوميا يحمي الدماغ من تأثير الكوليسترول. وأعلن فريق من علماء جامعة نورث داكوتا الأمريكية عن وجود تأثير مفيد للقهوة في دماغ الإنسان. فقد اتضح لهم بأن تناول فتجان واحد من القهوة يوميا يفيد في وظائف حاجز الدم الدماغي الذي يمنع خلايا الدماغ من المكونات الضارة.

6 نصائح لتناول كميات أقل من الطعام

ساق تجمع أخصائي التغذية بالوطن العربي، عدة حيل، ليتمكن الشخص من تناول كميات أقل من الطعام. وجاء من ضمن الحيل التي نشرها تجمع أخصائي التغذية، عبر حسابه بموقع التواصل الاجتماعي "تويتر"، استخدام الشوكية بدل المعلقة والراحة في المضغ، بجانب تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز أو التحدث.

وتابع: " استخدام أطباق صغيرة الحجم ومقسمة، مع تناول وجبات خفيفة صحية خاصة قبل "العزومات"، مع عدم الاستغناء عن وجبة رئيسية والتركيز على أخرى، بجانب اغلاق المطبخ وشرب الماء".

الكشف عن دور الحليب في الإصابة بالسرطان

قال بروفيسور ألماني: إن شرب الحليب يزيد من خطر الإصابة بالسرطان، لأنه يعطي إشارة إلى الجسم بالنمو باستمرار. ومع نصيحة بعض العلماء للكبار والبالغين، فضلا عن الأطفال بشرب الحليب بسبب فوائده الصحية الكثيرة، وبسبب احتوائه على الكالسيوم، يرى علماء آخرون أن شرب الحليب ضار للجسم، ويزيد من خطر الإصابة بالسرطان، كالبروفيسور والطبيب بودو ميلنيك الذي يعمل كأستاذ في جامعة أوزنابروك وأخصائي في الأمراض الجلدية. ويخالف معهد ألماني نظرية البروفيسور ميلنيك، ويصفها بأنها لا يمكن إثباتها. وقال ميلنيك لصحيفة "أوزنابروك" تسايونج الألمانية، بحسب ما نقلت "دويتشه فيله" عنها: إن المهمة الأساسية للحليب هي تعزيز نمو ويرمجة الطفل حديث الولادة خلال فترة الرضاعة. وتابع: "يتم نقل جسيمات صغيرة تسمى الأحماض الريبية الصغرى (MikroRNS) إلى الأطفال حديثي الولادة، وأيضاً إلى البالغين الذين يشربون الحليب، وعند وصول هذه الأحماض إلى الدم وإلى الأنسجة، تعمل على تنظيم الجينات بطريقة تسرع عملية التمثيل الضوئي وتسرع نمو الخلايا".

ويعد الحليب الغذاء المثالي للأطفال حديثي الولادة وللجول، حسب ميلنيك، لكن شرب الحليب المستمر بعد فترة الرضاعة يجلب مخاطر للبشر: إذ يعتبر التحفيز المستمر للنمو عاملاً مهماً لنمو الخلايا السرطانية، ويحتوي الحليب على مواد يمكنها أن توقف مثبطات النمو، أي تساهم في النمو المستمر، حسب الطبيب.

ونقلت مجلة "فوكوس" الألمانية عن البروفيسور ميلنيك قوله، "إن الحليب مفيد للأطفال بعمر الرضاعة فقط، إذ يعطي إشارة لخلايا الجسم بالنمو".

وذكر الطبيب أن هذه العملية ضرورية أثناء الرضاعة ويجب أن تنتهي مع انتهاء فترة الرضاعة. ودرس "المعهد الألماني الاتحادي لتقييم المخاطر عدة مرات المخاطر الصحية المحتملة للحليب وخاصة مخاطر الأحماض الريبية الصغرى (MikroRNS) في الحليب المبستر، وقال إن نظرية البروفيسور ميلنيك "لا يمكن إثباتها".



أطفال رعاة حيوانات الرنة يلعبون الكرة على الثلج في منطقة يامالو نينيتس النائية في شمال روسيا. (ا ف ب)

قرأت لك

البروكلي



أوضح الدكتور مروان سالم، الصيدلي والباحث في الدواء، جامعة القاهرة، أن البروكلي له فوائد خفية كثيرة، فالبروكلي مفيد إذا كنت تعاني من مشكلة صحية متعلقة بنقص الحديد،

حيث إن البروكلي من أقوى الخضراوات التي تحتوي على نسب حديد عالية، كما ينصح به للأطفال فاقد الشهية، الذين يعانون عزوفا عن جميع أنواع الطعام فهو يعزز شهيتهم ويهدم بالعناصر.

وتابع الدكتور مروان موضحا أن النساء الحوامل عليهم الحرص على تناول البروكلي، كذلك مرضى قرح المعدة والاثني عشر والقولون، لأنه ساعد على التام وهدوء الأمعاء، وكذلك غني بالفوسفور المسئول عن إتمام العمليات الحيوية داخل الجسم وفيتامين "أ" المفيد للبشرة والجلد وغني بفيتامين ك المضاد للترنيف، وأيضا غني بالزنك.

سؤال وجواب

- قيل إنها بساط خمل رقيق وقيل هو ما يجعل الرحل على كتفي البعير فما هي؟
الطنفسة
- مدينة فلسطينية اسمها مشتق من الاسم الكنعاني القديم صفت فماذا يعني؟
العطاء والوثاق
- كلمة فيروس لاتينية الأصل، فماذا تعني؟
السم السائل
- كافر دعى عليه الرسول صلى الله عليه وسلم (اللهم سلط عليه كلبا من كلابك) فمن هو؟
عتيبة بن أبي لهب

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد نبضات قلب الإنسان في الدقيقة بمعدل وسطي 70 نبضة.
- هل تعلم أن عدد عظام جمجمة رأس الإنسان 22 عظمة، أما عدد العظام الموجودة في جسم الإنسان فهي 206 عظمة.
- هل تعلم أن هناك نوعان من ضغط الدم، حد أقصى وحد أدنى. ضغط الحد الأدنى يحدث عندما ينقبض البطين الأيسر.
- ومع كبر السن يرتفع ضغط الدم تدريجياً. وهناك عوامل عديدة تؤثر على ضغط الدم فالأشخاص المفرطين في الوزن كثيراً ما يكون لديهم ضغط دم عال وكذلك التوتر والتدريب والإرهاق وحتى الوضعية تؤثر على ضغط الدم.
- هل تعلم أن دماغ الإنسان يزن حوالي 1,3 كغ. وهو مقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي: المخ - المخيخ والنخاع الشوكي. ويعتبر المخ الجزء الأهم في الدماغ ومنه تتم السيطرة على معظم الأعمال الإرادية وعلى أطرافه مادة اللحاء التي تتحكم بوظائف معينة بالجسم (كالسمع والكلام والنظر و....). والمخيخ في مؤخرة الجمجمة وهو يتحكم بقوة التوازن والتنسيق بين العضلات والنخاع العظمي يتواجد عند طرف العمود الفقري ويتحكم بالتنفس وخفقان القلب والهضم.

قصة هدية الوالي

أعلن الوالي في يوم من الايام أن من يقوم بخياطة ثوب لعيد ميلاد ابنته لم يلبس مثله احد قبلها سيعطيه مكافأة كبيرة سخية تتمثل في بيت جميل ونقود كثيرة .. تهاافت جميع خياطي المدينة لخياطة ثوب للأميرة وكل منهم يأتي بأغلى الاقمشة ويصنع فستانا ويقدمه للأميرة ولكن للأسف لم ترض بأي منهم وقالت: اريد فستانا يدخل قلبي وتحيه عيناى ويحترق فيه عقلي .. حتى جاء احد الخياطين من قرية مجاورة وقد حمل معه علبه مغلقة وطلب يومها مقابلة الاميرة .. تقدمت الاميرة من الشاب الذي اعجبها حسن منظره ونظافته هندامه وقوة جسده وقالت له انت فارس؟ فقال: لا بل انا خياط اتيت لك بفستان لعلة يرضيك .. فتح العلبه ومد يده واخرج فستانا من الحرير رائع التكوين فقد جعل ذيله الطويل ما بين درجات الحرير الاخضر واللون الرملي وقد وضعت بينهم ورود حريرية رائعة الصنع يظن من يراها انها حقيقية ثم تطريز من الاشجار الباسقة المثمرة بألوان طبيعية تصل إلى الوسط بأشكال رائعة وبعد ذلك وضع الطيور والفرشات الجميله والوردات الصغيرة الرقيقة على صدر الفستان الذي صنعه من اللون السماوي الصالفي وتوجها بغطاء للرأس يشبه لون السماء وقد صنع لها اكماما واسعة منتفخة تعلق كتفها بلون مياه البحر وقد خرجت منها رؤوس الاسماك الذهبية واللونه وكأنها تكاد ان تطير فهتقت الاميرة من جمال الفستان وقالت ما كل هذا!! فقال لها انها روعه الطيبعة ان الرمال الذهبية تشبه شعرك الجميل وتلك الازهار المنتفحة تشبه جمالك النضر اما الاشجار الباسقة فهي تشبه قدك التمايل وهذه السماء لرفعتك وسمو مكانتك اما الخضرة فهي المستقبل الذي فرش بالازهار وينتظرك.. هنا لم يتمالك الوالي نفسه وقال انك فعلا قد صنعت عملا رائعا ولك عندي المكافأة التي تطلبها بجانب المكافأة التي وضعتها انا بنفسى.. فقال الخياط.. لقد صنع حبي وقلبي هذا الفستان للأميرة التي احببتها فضحك الوالي بسعادة وقال .. فهمت الآن لماذا طلبت الأميرة فستانا لم يلبسه احد غيرها.. هي لك مع الفستان وهنينا لكما حكما.

مساحة للتلوين

