

جامعة أبوظبي تلتقي الطلبة
في شمال أفريقيا خلال
معرض وورلدفيو للتعليم



باسم مغنية :
المنتجون يسوقون لأعمالهم
معمدين على أسماء أبطالهم



16 عادة سيئة
ص 23 تؤثر في صحة قلبك

بعد 1119 يوماً.. نهاية مغامرة السيارة الكهربائية

عندما توقف فيبي فوكر بسيارته في سبديني بعد ظهر الأحد كانت هذه نهاية رحلة استمرت أكثر من ثلاث سنوات قطعها المغامر الهولندي بسيارته فولكسفاغن التي حولها إلى سيارة كهربائية. وذكر موقع الحملة الإلكتروني أن مبادرة فوكر هي أطول رحلة مسجلة تقطعها سيارة كهربائية على الإطلاق وبدأت بهدف التوعية بمستقبل خال من الكربون.

وغادر فوكر هولندا في مارس 2016 وقضى 1119 يوماً قطع خلالها أكثر من 95 ألف كيلومتر وزار 33 بلداً، في محاولة للفت الانتباه إلى استدامة ومثانة السيارات الكهربائية.

واعتمدت الرحلة على مساعدة غرباء من مختلف أنحاء العالم قدموا الطعام والمأوى لفوكر، فضلاً عن الوسائل الأساسية لشحن سيارته بطيئة الطريق.

وقال فوكر لمشجعيه كانوا في استقباله عندما وصل إلى خط النهاية "ساعدني نحو 1800 شخص في رحلتي عبر أوروبا والشرق الأوسط والهند وجنوب شرق آسيا وأخيراً وصلت اليوم إلى هنا". وبعد الساعة الثانية ظهرًا بالتوقيت المحلي "04:00 بتوقيت غرينتش" بقليل عبر فوكر وموكب من السيارات الكهربائية جسر هارزبور الشهير في سبديني، قبل أن ينهي رحلته الطويلة في حديقة النباتات الملكية بجوار دار أوبرا سبديني.

التعب قد يرتبط بمشاكل الكبد

أشارت الجمعية الألمانية لأطباء الجهاز الهضمي إلى أن الشعور بالتعب وقلة التركيز قد يكون إشارة على مشاكل الكبد.

ونصحت الجمعية الألمانية باستشارة الطبيب عند الشعور بالتعب والإرهاق بشكل غير معتاد للتأكد من عمل الكبد بشكل صحيح وعدم الإصابة بفيروس الكبد A، حيث إن التعب وقلة التركيز يعدان من الأعراض المبكرة له.

وتنتقل مسببات المرض بعدة طرق منها عن طريق مياه الشرب الملوثة، والأطعمة غير المعدة بشكل جيد، فضلاً عن أن الكثيرين لا يتكثفون إصابتهم بالتهاب الكبد.



الاعتداء العاطفي والجسدي يفاقم حدة أعراض سن اليأس

للدراسات والبحوث. ولذلك، يقول الباحثون الشرفون على هذه الدراسة الحديثة، إنه، كما هو الحال مع معظم الأمور المتعلقة بصحة المرأة، فإن الأمر معقد ومتعدد الوظائف وغير مدروس.

ويبين أن يكون العرق أو الإجهاد، أو قد يكون النظام الغذائي، أو ربما تكون الهرمونات، أو الوراثة، هي السبب في الأعراض الحادة لانقطاع الطمث. وقالت الدكتورة ربيكا فورستون من جامعة إلزابيث ميلر، إن هذه الدراسة: "هي نقطة انطلاق لتوسيع فهمنا لما يؤثر على أعراض انقطاع الطمث، وكيف يمكن للعنف غير الجسدي أن يكون له تأثير عميق يؤدي إلى ظهور الأعراض الجسدية بعد ذلك بسنوات".

وأضافت أن: "الوعي المستمر بالطرق التي يؤثر بها العنف على الصحة" بما في ذلك أعراض انقطاع الطمث، يعد أمراً مهماً، لكنه غير كاف دون اتخاذ تدابير إضافية".

ويعتقد العلماء أن نسبة هرمون تستوستيرون تنخفض مع عمر الرجال بعد الأربعين وبمعدل 1 بالمائة سنوياً. وكلما عانى الرجل من البدينة ومن أمراض أخرى ينخفض هرمون تستوستيرون لديهم. وتبعاً وانخفاض تستوستيرون متعددة، كترجع كثافة شعر الجسم، وضور العضلات والاكتهاب وهشاشة العظام والأرق.

ويمكن علاج حالات نقص هرمون تستوستيرون عن طريق الحقن ببدائل عن هذا الهرمون. ولكن هنالك بعض الأطباء الذين يحذرون من المبالغة في العلاج بالهرمون البديل، لأن زيادة نسبة هرمون تستوستيرون عن حدتها يمكنها أن تزيد من كرات الدم الحمراء وما يؤدي إلى تغيرات معقدة في جهاز الأوعية الدموية ويمكن أن تشكل خطراً على الصحة.

ولذلك، يقول الباحثون الشرفون على هذه الدراسة الحديثة، إنه، كما هو الحال مع معظم الأمور المتعلقة بصحة المرأة، فإن الأمر معقد ومتعدد الوظائف وغير مدروس.

ويبين أن يكون العرق أو الإجهاد، أو قد يكون النظام الغذائي، أو ربما تكون الهرمونات، أو الوراثة، هي السبب في الأعراض الحادة لانقطاع الطمث. وقالت الدكتورة ربيكا فورستون من جامعة إلزابيث ميلر، إن هذه الدراسة: "هي نقطة انطلاق لتوسيع فهمنا لما يؤثر على أعراض انقطاع الطمث، وكيف يمكن للعنف غير الجسدي أن يكون له تأثير عميق يؤدي إلى ظهور الأعراض الجسدية بعد ذلك بسنوات".

وأضافت أن: "الوعي المستمر بالطرق التي يؤثر بها العنف على الصحة" بما في ذلك أعراض انقطاع الطمث، يعد أمراً مهماً، لكنه غير كاف دون اتخاذ تدابير إضافية".

ويعتقد العلماء أن نسبة هرمون تستوستيرون تنخفض مع عمر الرجال بعد الأربعين وبمعدل 1 بالمائة سنوياً. وكلما عانى الرجل من البدينة ومن أمراض أخرى ينخفض هرمون تستوستيرون لديهم. وتبعاً وانخفاض تستوستيرون متعددة، كترجع كثافة شعر الجسم، وضور العضلات والاكتهاب وهشاشة العظام والأرق.

وجاءت هذه النتائج التي توصلت إليها جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، بعد أشهر فقط من دراسة أجرتها مدرسة "بيت" للطب، وجدت من خلالها أن الاعتداء الجنسي والعنف بين الشريكين كان لهما تأثير طويل الأمد على صحة المرأة، مما يضاعف خطر إصابة النساء بارتفاع ضغط الدم والقلق.

وعادة ما يلقي اللوم على التغيرات البيولوجية والهرمونية بشأن حدة أعراض انقطاع الطمث، فضلاً عن الظروف الصحية المزمنة التي تحدث بمعدل أعلى، أثناء وبعد انقطاع الطمث، وفقاً للمؤلفة الرئيسية في الدراسة "كارولين جيبسون" أخصائية علم النفس السريري التابع لإدارة "UCSF" للطب النفسي.

وقالت جيبسون: "الإجهاد المتصل بالإيداء العاطفي والتعرض للصدمة الأخرى قد يؤثر على التغيرات الهرمونية والفسيولوجية في سن اليأس والشيوخة". وعندما تصل النساء إلى نهاية سن الإنجاب، تعاني العديد منهن من أعراض نفسية وجسدية مؤلمة، فيما تواجه بعضهن حالات أكثر اعتدالاً من الأخريات.

وقد تبدأ مرحلة انقطاع الطمث في منتصف الأربعينيات، فيما قد تصل بعض النساء إلى منتصف الخمسينيات ليواجهن هذه الحالة، والبعض منهن يتحملن أعراض انقطاع الطمث لمدة سنة أو سنتين، فيما قد تستغرق هذه الأعراض عدداً من الزمان لدى الأخريات.

ومن شبه المستحيل التنبؤ بما يمكن أن تعائشه أي امرأة خلال تلك المرحلة. ويقول الباحثون إن النساء اللواتي يعانين من فترات مؤلمة، خلال مرحلة الخصوبة، قد يكن أكثر عرضة للمعاناة أثناء انقطاع الطمث، فيما يقول باحثون آخرون إن عدد الأطفال الذين تتجههم المرأة، أو أحد عوامل حدة أعراض انقطاع الطمث، ولكن هذه التفسيرات لا يمكن تطبيقها على جميع النساء وفقاً

إنزيم النعومة قد يمنع العمى!

كشفت أبحاث جديدة أجراها علماء في جامعة نيوكاسل بالمملكة المتحدة عن طريقة ثورية محتملة لعلاج إصابات العين ومنع العمى.

وتستخدم الطريقة الرائدة إنزيميا يمنع الخلايا الجذعية "الخلايا التي يمكنها التحول إلى أي أنسجة جديدة" من فقدان قدراتها العلاجية في العين بعد الإصابة.

وتعالج الخلايا الجذعية إصابات العين، مثل الحروق الحمضية أو الجروح أو العدوى، عن طريق الانقسام والتوجه مباشرة إلى الجرح.

ويقدم هذا التطوير الثوري الأمل لنحو 500 ألف شخص في جميع أنحاء العالم، يقصدون أضرارهم كل عام بسبب الحروق الكيميائية. وباستخدام أنسجة القرنية الحية من عين في المختبر، تمكن الباحثون من جامعة نيوكاسل وجامعة ميسوري، من إصلاح آثار الحروق الكيميائية لدى الصابين.

ووجد الباحثون أن الخلايا الجذعية يمكن أن تقصد خصائصها العلاجية عندما يكون النسيج الذي تحتويه في "تصلب" بعد الإصابة، لكن استخدام "الكولاجيناز"، وهو إنزيم لتنعيم الأنسجة، يمكن أن يخفف من تصلب المنطقة، وهذا بدوره جعله أكثر قدرة على دعم الخلايا الجذعية لتعزيز الشفاء.

وقال البروفيسور، تشي كونون، من جامعة نيوكاسل، إن هذه الطريقة العلاجية تعد "تطوراً مثيراً في مجال بيولوجيا القرنية، يسمح لنا بأن نفهم بشكل أفضل كيف تعمل الرؤية، لكن الأهم من ذلك، أنه يوفر لنا مجموعة جديدة من الاستراتيجيات لعلاج أمراض العين التي كانت حتى الآن غير قابلة للشفاء".

الفضفضة تخفف معدلات الانتحار

بدأت أجراس كل التلفزيونات في الرنين في خط ياباني ساخن لمكافحة الانتحار في الساعة الثامنة مساء الجمعة، لدى بدء العمل تماماً، لتعلو أصوات تحاول تقديم المساعدة داخل غرفة قبالة شارع غير رئيس بطوكيو.

وسألت ماشيكو ناكاياما، وهي إحدى المتطوعات للعمل في الخط الساخن وهي في الستينات من عمرها، بصوت خفيض عبر سماعات الرأس "هل هي مشكلة في العمل أم شيء آخر في المنزل؟"

"هل تشعر كما لو أنك تريد أن تموت؟" ويقول خبراء ومتطوعون في اليابان، وهي مكان يشتهر بالتحفظ الشخصي، إن السماح للناس بالتعبير عن مشاعرهم الداخلية ساعد في الحد من حالات الانتحار بنسبة 40 في المئة تقريبا من ذروتها في 2003.

وقال أكيئا سوي الكاتب والنشط في مجال الانتحار "حقيقة عدم تمكني من التحدث عن مشاعري على الإطلاق أصبحت أمراً مرهقا.

"ولذلك فور أن تمكنت من الكلام.. أصبحت فجأة حالي النفسية أفضل بكثير". وكانت أم سوي قد انتحرت في 1955 عندما كان طفلاً.

ونادرا ما بصمت التلفزيون في مؤسسة "بي فريندز وورلدوايد طوكيو" والتي يعمل بها نحو 40 متطوعاً بواقع أربعة في الوردية الواحدة التي تستمر ثلاث ساعات بصفة يومية من الساعة الثامنة مساء حتى الساعة 5.30 صباحاً.

وقالت ناكاياما التي تطوعت في هذا العمل منذ 20 عاماً وهي الآن المديرية "لو التلفزيونات توقفت عن الرنين لبضع دقائق لشعر بقلق أن تكون قد تعطلت".

وهذه المؤسسة واحدة من بين عشرات المؤسسات التي تشغل خطوطاً ساخنة في اليابان، وتقدم هذه المؤسسات ناصح من خلال رسائل في شبكة مترو الأنفاق لضخمة بطوكيو والتي شهدت محاولات انتحار كثيرة مثل "هل أنت مكتئب؟ يوجد أشخاص لساعدتك على الخروج من ذلك".

6 أطعمة تعوّض نقص

فيتامين ب12

لا يقتصر سبب الأنيميا على نقص الحديد فقط، فانخفاض مستوى فيتامين ب12 يؤدي إلى الأنيميا أيضاً، كما ترتبط مشاكل القلب والربو والتهاب اللسان بعدم الحصول على ما يكفي من هذا الفيتامين الهام. وتقيد تقارير طبية حديثة بأن نقص هذا الفيتامين شائع بين الحوامل وبين فئات عمرية عديدة من الجنسين، خاصة أن امتصاص المعدة للفيتامين من الكميات ليس فعالاً، والأفضل الحصول عليه من الطعام. يحتاج الإنسان 2.8 ميكروغرام من فيتامين ب12 يومياً. إليك أفضل مصادر الفيتامين:

- « يوفر كل 86 غراماً من السلمون 4.8 ميكروغرام من فيتامين ب12.
- « يحتوي كل 86 غراماً من صدر الدجاج على 0.3 ميكروغرام من فيتامين ب12.
- « توفر البيضة الواحدة 0.65 ميكروغرام من الفيتامين.
- « تحتوي عبوة اللبن "الزبادي" على 23 بالمئة من احتياجات الإنسان اليومية من فيتامين ب12، وبالمثل الحصة الواحدة الجبن أو كوب الحليب.
- « سمك التونة الغامق غني بفيتامين ب12، وبالمثل السردين والقشريات.
- « يمكنك الحصول على فيتامين ب12 من اللحوم الحمراء والكبد.

ما الوقت المناسب

لممارسة الرياضة؟

توازن الأعباء اليومية بصورة جيدة. وعلى الجانب الآخر يمكن للتمارين الرياضية في الصباح أن تساعد المرء على زيادة النشاط والحيوية بعد فترات السكون الطويلة، ولكن دائماً ما يتم التساؤل حول ما إذا كان يجب ممارسة الرياضة في الصباح أم في المساء أم بعد الانتهاء من العمل. وللإجابة على مثل هذه التساؤلات أوضح البروفيسور إنجو فروبوزه، من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولن، قائلاً: "إذا كان الهدف من ممارسة الرياضة تجديد النشاط والاسترخاء، فمن الأفضل ممارستها بعد العمل، لأنها تعمل في الحالة تلقائياً على



كيف تجري عمليات الإحماء قبل الجري

لا يوجد دليل قوي على أن القيام بعمليات الإحماء قبل الجري يمكن أن يقلل من خطر الإصابة، ولكن هناك دليل على أن الإحماء يمكن أن يحسن أداءك.

ويقول الخبراء إن 5 إلى 10 دقائق من التمارين الرياضية البسيطة سترفع درجة حرارة العضلات ومعدل ضربات القلب، حتى يصل المزيد من الأوكسجين إلى العضلات، ويوفر الإحماء أيضاً فرصة لدمج التمارين المفيدة.

وتعتمد مدة الإحماء على قوة ومدة تمرين الجري الذي تنوي القيام به، فإذا كنت تخطط للجري الخفيف لمدة 20 دقيقة فقط، فيمكنك الشروع بالتسريع دون إحماء، أما إذا كنت تخطط للمشاركة في سباق جري، ستحتاج ما بين 15 إلى 20 دقيقة من عمليات الإحماء.

ويحتاج الرياضيون المحترفون الذين يخوضون سباقات مجهدة وصعبة للغاية، إلى ما بين 45 دقيقة وساعة كاملة من الإحماء، ولن تحتاج إلى مثل ذلك، إذا كنت تنوي الجري حول الحديقة.



بمشاركة أكثر من 100 طالب من 10 جامعات في الدولة

المؤتمر الافتتاحي لرابطة طلاب الطب والعلوم الصحية في جامعة نيويورك أبوظبي يناقش مستقبل الصحة في الإمارات

تسمى "رابطة طلاب الطب والعلوم الصحية" لأن تعدد منسقة رائدة لتطوير المهني عبر تعزيز التواصل بين الطلاب من مختلف التخصصات، بما في ذلك الهندسة الطبية الحيوية، والطب والعلوم، والسياسات الصحية، والصحة العامة. ويتم تحقيق ذلك من خلال إقامة شراكات مثمرة بين كليات القطاعين العام والخاص في الإمارات مثل المستشفيات ومعاهد البحوث والهيئات الحكومية وغيرهم، وذلك بما يسهم بنهاية المطاف في الارتقاء بالأفاق والفرص المهنية المتاحة أمام أعضاء الشبكة. ويصدر هذا المؤتمر ضمن أجندة فعاليات "رابطة طلاب الطب والعلوم الصحية" التي تعدّ المبادرة الأولى من نوعها التي تهدف إلى تأسيس شبكة متعددة الأجيال والتخصصات تجمع بين طلاب الطب والصحة في مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا من مختلف الجامعات بدولة الإمارات. وهذه المناسبة، قالت تامي جورجيفا، وهي من خريجي جامعة نيويورك أبوظبي، وهي من خريجي جورجيفا، وألفارو يانيز، وحلا عاقل، وذلك بهدف فتح المجال أمام خريجي الطب وعلوم الصحة من مختلف الجامعات في الإمارات للتواصل ضمن شبكة واحدة ومتابعة تبادل المعلومات والخبرات خلال مسيرتهم المهنية. وقد قام لغاية اليوم 28 طالباً من ثمان جامعات بتأسيس شبكة طلابية خاصة بهم لخريجي الطب وعلوم الصحة، وذلك وفق توجيهات مؤسسي الشبكة في جامعة نيويورك أبوظبي.

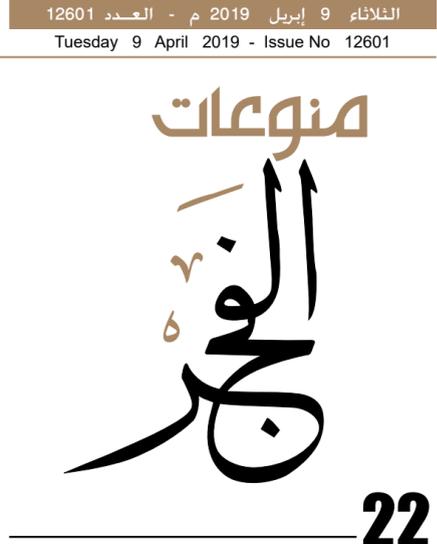
المبادرة الرائعة وغير المسبوقة، واليوم، تشهد تعاون متميز بين الطلاب والمستشارين من 10 مؤسسات تعليمية وصحية بدولة الإمارات من خلال هذا المؤتمر، وذلك للمساهمة في تحسين مستقبل الرعاية الصحية في الدولة. إن النموذج الذي يقدمه مؤتمر رابطة طلاب الطب والعلوم الصحية للتعاون المؤسسي يفتح آفاقاً جديدة للحياة الجامعية، وأدعو جميع الطلاب المشاركين إلى الاستفادة من الناتج الفكري الاستثنائي الذي يقدمه مجتمع جامعة نيويورك أبوظبي للجمع. ومن جانبها، أكدت سعادة الدكتورة مريم محمد مطر خلال المؤتمر أن المحور الرئيس لقطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات هو الوقاية، وأشارت إلى حرص الإمارات على الاطلاع على أحدث الأبحاث العالمية في مجال الجينوم بهدف زيادة المعرفة بأنماط الجينات، وذلك سعياً إلى تعزيز قدرة الدولة للتعامل مع الأمراض غير المعدية، حيث قالت: "تستند الخطط المستقبلية لدولة الإمارات في مجال الصحة إلى مبدأ الوقاية والتدخل المبكر، وقد أقيمت استراتيجيتنا الوقائية أنها الأفضل لدولة حديثة العهد مثل الإمارات لديها تعداد سكاني كبير من الشباب". وأضافت: "تسعى الاستراتيجية الوطنية للرعاية الصحية إلى خلق جيل صحي وأكثر سعادة بحلول عام 2071، وذلك بالتنسيق مع منسقة الإمارات 2071"، والتي تهدف إلى الارتقاء بدولة الإمارات لتصبح الأفضل في العالم".

•• أبوظبي - الفجر

انطلق المؤتمر الافتتاحي لرابطة طلاب الطب والعلوم الصحية في جامعة نيويورك أبوظبي، والذي يُنظمه طلاب الطب والصحة في جامعة نيويورك أبوظبي، السبت الماضي "6 إبريل 2019"، حيث ألقى المؤتمر الضوء على أهم التحديات والفرص التي ترمم ملامح مستقبل قطاع الرعاية الصحية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وشهد المؤتمر مشاركة ما يزيد عن 100 طالب من مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا من 10 جامعات في الإمارات، بالإضافة إلى خمسة استشاريين وثمانية متحدثين و30 ضيفاً رفيع المستوى. وشملت قائمة كبار المتحدثين في المؤتمر كلا من سعادة الدكتورة مريم محمد مطر، مؤسسة ورئيسة جمعية الإمارات للأمراض الجينية، والسيدة مي فيصل جاسم محمد الدوسري، مديرة مركز الابتكار الصحي في هيئة الصحة بدبي، والدكتورة زينب خزعل، مديرة استراتيجية السياسات والمعايير في دائرة الصحة - أبوظبي.

وخلال كلمته الافتتاحية، قال أفريد بلوم، نائب رئيس جامعة نيويورك أبوظبي: "بعد مؤتمر رابطة طلاب الطب والعلوم الصحية ثمرة لشغف ورؤية ومهارات قيادية رائعة أبدتها طلاب جامعة نيويورك أبوظبي على مدار عام ونصف بهدف إطلاق هذه



الحمل عن طريق التلقيح الاصطناعي يشبه العمل الطبيعي في العوارض والنتائج

•• أبوظبي - الفجر

فيما يخص الأزواج الذين يجدون صعوبة في الحمل لفترات طويلة، تعد تجربة عملية التلقيح الاصطناعي داخل المختبر "IVF" إنجازاً كبيراً. ويعتقد معظم الأزواج أن الحمل من خلال عملية التلقيح الاصطناعي داخل المختبر يختلف عن الحمل الطبيعي مما قد يؤدي إلى مضاعفات وتحديات مع تطور الحمل. ويرأي البروفيسور الدكتور "هومان فاطمي"، المدير الطبي لعيادة "أي في أي" ميدل إيست للنسوة في الإمارات العربية المتحدة، أن كل من الحمل من خلال تقنيات المساعدة على الإنجاب والحمل الطبيعي لا يختلفان.



وقال البروفيسور الدكتور "هومان فاطمي": "كل حمل مختلف عن الآخر ليس بسبب اختلاف الحمل الطبيعي عن الحمل من خلال تقنيات المساعدة على الإنجاب، ولكن الاختلاف يكمن في الظروف الصحية التي تختلف من كل سيدة إلى أخرى. لهذا فنحن نوصي الأزواج بالحصول على معلومات كافية من أطبائهم حتى يتمكنوا من الانتقال إلى الثلث الأخير من فترة الحمل على نحو سلس". وتوضيح الأمر بشكل أبسط، فإن عملية التلقيح الصناعي تتم في المختبر حيث يتم سحب البويضات من الزوجة بعد إعطائها أدوية الاستئثار الخاصة بالمبيض لإنتاج أكبر عدد من البويضات ومن ثم حقنها بالحيوان المنوي الخاص بالزوج، ثم إعادة غرس الجنين الناتج مرة أخرى إلى الرحم للحصول على حمل ناجح. وبعد إتمام عملية إعادة غرس الأجنة لا بد على المرأة عمل زيارات دورية ومستمرة وأن تظل تحت رعاية عيادة الخصوبة لمراقبتهم عن كثب مقارنة بالنساء اللاتي يحملن بشكل طبيعي. ويلزم على المرأة في هذه الحالة عمل الموجات فوق الصوتية المنتظمة "السونار" كل أسبوع أو أسبوعين والذي يعد أمراً شائعاً في الحمل الناتج عن التلقيح الاصطناعي، لمتابعة سلامة الحمل ووضع الجنين، ولكن يوصى دائماً باستخدام الموجات فوق الصوتية الموصوفة بانتظام في الحمل الطبيعي أيضاً. كما يطلب الأطباء اختبارات دم منتظمة لمراقبة مستويات هرمون الإستروجين والبروجستيرون.

وأضافت الدكتورة ديسيلالا ماركوفا، خبيرة طب الأجنة في عيادة "أي في أي": "يشمل مفهوم التلقيح الصناعي جميع أعراض الحمل الطبيعي من الغثيان الصباحي إلى الرغبة الشديدة في القيء وزيادة التبول وتقلب المزاج، حيث تمر معظم النساء بالمؤثرات نفسها". وفي حين أن الحمل الذي تحقق من خلال التلقيح الاصطناعي يشبه الحمل الطبيعي إلى حد كبير، تجدر الإشارة إلى أن الإجراء قد يستغرق وقتاً أطول من المطلوب. وسوف يشهد بعض الأزواج نجاحاً على مدى دورة واحدة إلى ثلاث دورات، بينما قد يستغرق الآخرون وقتاً أطول. وأيضاً تعتمد فرصة المرأة في الحمل عن طريق التلقيح الصناعي على العديد من العوامل، بما في ذلك كفاءة الطبيب أو العيادة التي تتم فيها العملية، وكذلك التشخيص الصحيح لسبب العقم، وعمر المرأة يعد عاملاً هاماً أيضاً.

وأشار الدكتور فاطمي: "على الرغم من أن معظم الإجراءات المتبعة في التلقيح الاصطناعي والحمل الطبيعي متشابهة، فمن المهم أن تتوجه النساء إلى تناول نظام غذائي مغذي وصحي، ويحافظن على وزن صحي، كما يجب أن يشمل نظامهم الغذائي اليومي على الحبوب الكاملة والبقوليات مثل الفول والحمص والعدس. وكذلك من المهم تناول الدهون الصحية مثل الأفوكادو، وزيت الزيتون البكر، والمكسرات والبذور، وإدراجها في خطة النظام الغذائي. ويفضل أن تتجنب النساء الحوامل تناول اللحوم والسكر والحبوب منزوعة القشرة وغيرها من الأطعمة المصنعة بدرجة عالية والأغذية التي تحتوي على مواد حافظة، من أجل زيادة فرصة استكمال الحمل الناجح بعد عملية التلقيح الصناعي".

وتشير الدراسات إلى أن السمعة تعد العامل الرئيس المؤدي إلى انخفاض نجاح عملية التلقيح الاصطناعي. لذلك يوصى بأن يحتفظ الأزواج الذين يختارون الحمل عن طريق وسائل مساعدة الإنجاب بوزن مثالي، حيث يبلغ مؤشر كتلة الجسم أقل من 30 لتجنب الإضرار بجودة البويضات وزيادة معدل نجاح المواليد الأحياء.

تضم أكثر من 44 برنامج بكالوريوس ودبلوم وماجستير ودكتوراة جامعة أبوظبي لتلقي الطلبة في شمال أفريقيا خلال معرض وورلدفيو للتعليم

الطلبة في الحصول على المهارات والمعرفة اللازمة ليتمكنوا من التفوق في سوق العمل، فهناك اهتمام متنام لدى الطلبة للخارج للدراسة في دولة الإمارات، وهو ما ظهر جلياً من الاهتمام الكبير الذي تلقيناه خلال مشاركتنا في المعرض". وأشار أكثر من 95% من الزوار إلى اهتمامهم بالبرامج الأكاديمية التي تقدمها جامعة أبوظبي، فيما أظهر فيه الغالبية اهتمامهم بدراسة برامج إدارة الأعمال والهندسة في فرع الجامعة بدبي، بعد أن فتحت باب التسجيل في برامج البكالوريوس هناك.



•• أبوظبي - الفجر

استعرضت جامعة أبوظبي محفظتها الواسعة التي تضم أكثر من 44 برنامج بكالوريوس ودبلوم وماجستير ودكتوراة خلال عدد من الفعاليات التي أقيمت في كل من المغرب وتونس والجزائر كجزء من معرض "ورلدفيو" للتعليم، بهدف الحدث إلى جمع بالطلبة في المنطقة بممثلين من مؤسسات أكاديمية رائدة في منطقة الشرق الأوسط وأوروبا وآسيا تحت سقف واحد ليتعرفوا على الخيارات الأكاديمية المتوفرة في الخارج. بتنظيم من وورلدفيو للفعاليات، شهد المعرض حضور أولياء أمور، طلبة من المرحلة الثانوية، استشاريين، مسؤولين حكوميين من قطاع التعليم، باحثين في التعليم والتطوير، رواد أعمال وممثلين لمؤسسات خيرية تعليمية. وتعد جامعة أبوظبي من بين مؤسسات التعليم العالي الرائدة التي تمثل بلدانها وتستعرض برامجها الأكاديمية في المعرض، وهي مؤسسة التعليم العالي الوحيدة من دولة الإمارات ومنطقة الشرق الأوسط. وفي هذا الصدد، قال نبيل أبو العلاء،

متعلق جامعة أبوظبي إلى تقديم ستة برامج بكالوريوس في العلوم والآداب الفصحى الجامعي في دبي خلال الفصل الأكاديمي القادم، وتتضمن: الإعلام، ريادة الأعمال والابتكار، إدارة الأعمال، العمارة والتصميم الداخلي، وتكنولوجيا المعلومات.

مسؤول استقطاب طلبة الدراسات العليا "سعداء بالمشاركة في المعرض وإرساء مكانة دولة الإمارات كأحد الوجهات الأكاديمية الرائدة في المنطقة، حيث تركز مهمتنا على تعزيز سبل التواصل مع الطلبة الذين يتطلعون إلى استكشاف فرص تعليمية متميزة تقودهم إلى مستقبل مهني مشرق". وخلال المعرض، استعرضت جامعة أبوظبي برامجها الأكاديمية التي توفرها في فروعها في أبوظبي والعين ودبي ومركز الطفرة، حيث أوضح ممثلو الجامعة للطلبة متطلبات القبول ومراسل الالتحاق بالجامعة ومتطلبات نظام العدل

بلدية مدينة العين وجمعية العين التعاونية يوقعان اتفاقية بيع السلع المدعومة في فرع الجمعية

بين بلدية مدينة العين وجمعية العين التعاونية ذات أهداف واضحة في عملية دعم الشراكة بما يحقق المنفعة المتبادلة ويحز فرص التحسين والتطوير مع تشكيل لجنة عمل مشتركة لتنفيذ بنود الاتفاقية وحل أي ملاحظات أو صعوبات وتقديم الاقتراحات والتوصيات اللازمة لتطوير التعاون وتبادل المعلومات واستمرارية الأعمال المرتبطة. وقد توجه رئيس مجلس إدارة جمعية العين التعاونية سعادة نهيان بن حمد بالركاض العامري العامري بالنيابة عن مجلس إدارة الجمعية والمساهمين بالشكر والعرفان إلى صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان - رئيس الدولة حفظه الله - وإلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان - ولي عهد أبوظبي - نائب القائد الأعلى للقوات المسلحة - وإلى سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان - نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة - لرعايتهم الكريمة ودعمهم المتواصل لجمعية العين التعاونية. وقد صرح سعادته أنه من منطلق حرص الجمعية على التعاون مع توجه حكومة دولة الإمارات الرشيدة لدعم التواصل في خدمة الوطن والمواطنين وتوفير جميع الخدمات التسهيلية مما زادنا فخراً عقد هذه الإتفاقية الخاصة ببيع السلع المدعومة للمواطنين من منافذ البيع الخاصة بالجمعية حيث تعد جمعية العين التعاونية أكبر سلسلة سوبرماركت بمدينة العين وتقدم خدماتها لأكثر من 6 ملايين متسوق سنوياً لتكون وجهة تسوق واحدة وتوفيراً للوقت والجهد مما يساهم على المسوقين الحصول على احتياجاتهم الغذائية وغير الغذائية اللازمة من فرع الجمعية الـ 25 المنتشرة في مدينة العين وضواحيها. علماً أن تفعيل هذه الإتفاقية ستكون من خلال 5 أفرع حالياً وعلى أن يتم زيادة العدد تدريجياً. وإن هدف الجمعية أن تكون الأقرب والوجهة الأولى للزبائن الكرام من خلال الاستمرار في تقديم خدماتنا المتميزة وأن نظل في المرتبة الأولى من حيث خدمة المسوقين وعدد منافذ البيع والتي تعد سبباً رئيساً من أسباب تميزنا.

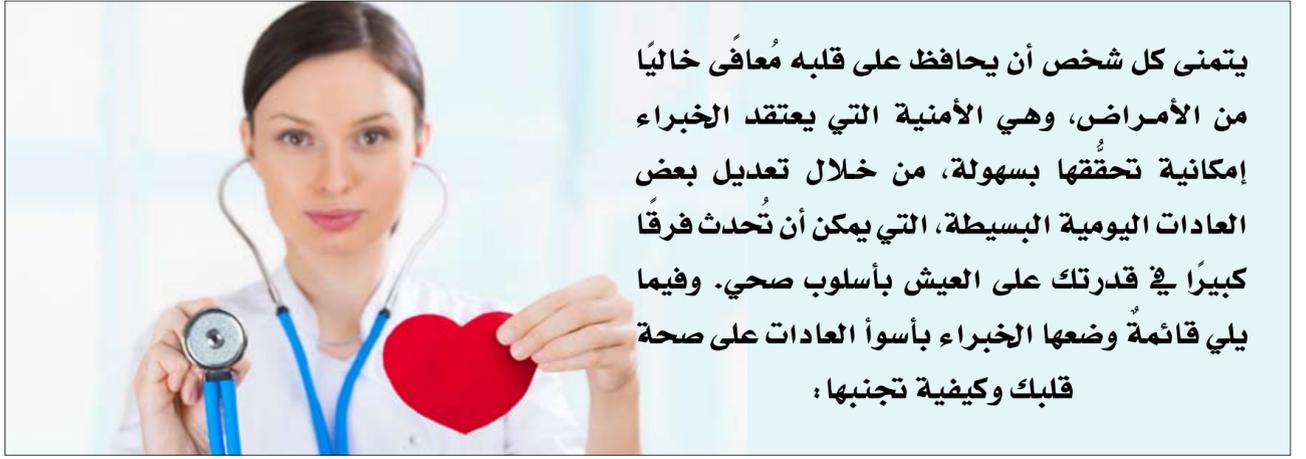
الخاصة بصادر البطاقات وتقديم خدمة طلبات الشراء للمواد الغذائية إلى الآن في مراكزها 13 المنتشرة على مستوى المدينة وتوفير الدعم الفني اللازم للجمعية، كما أن الطلب عبر المنصة الذكية "سمارت هب" سيستمر بتقديم الخدمة بالشكل المطلوب وهو ما دوره توسعة نطاق توزيع المواد الغذائية على مستوى مدينة العين. وأضاف الظاهري: سيتم وضع خطة عمل الاتفاقية من الشهر الحالي ولغاية 5 سنوات قابلة للتجديد.



•• العين - الفجر

وتأتي هذه الاتفاقية بهدف تطوير التعاون ودعم وتعزيز الشراكات الاستراتيجية القائمة بين الطرفين بشكل فعال وإلى العمل والتنسيق المشترك في البلدية وجمعية العين التعاونية من خلال بيع السلع المدعومة للمواطنين في أفرع الجمعية، كما تسعى البلدية من خلال هذه الاتفاقية لتقديم خدمات متطورة للمتعاملين بتسهيل الحصول على المواد الغذائية في أفرع الجمعية الأقرب لهم وتوفير الوقت والجهد. وقال عبدالله الظاهري مسؤول مراكز توزيع الأغذية: إن البلدية مستعدة في إصدار البطاقات وتقديم بيانات المتعاملين الحاليين وتوفير الاشتراطات

منوعات الفكر 23



يتمنى كل شخص أن يحافظ على قلبه مُعافى خالياً من الأمراض، وهي الأمنية التي يعتقد الخبراء إمكانية تحقيقها بسهولة، من خلال تعديل بعض العادات اليومية البسيطة، التي يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً في قدرتك على العيش بأسلوب صحي. وفيما يلي قائمةً وضعها الخبراء بأسوأ العادات على صحة قلبك وكيفية تجنبها:

يجب تعديل بعض العادات اليومية البسيطة

16 عادة سيئة تؤثر في صحة قلبك



توصلت الأبحاث إلى أن الذين يتناولون أكثر من خمس حصص من الفواكه والخضراوات يومياً لديهم خطر أقل بنسبة 20% للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية من الذين يتناولون أقل من ثلاث حصص في اليوم.

يجب أن نتناول منه أكثر 2300 مليجرام في اليوم. وإذا كان لديك ضغط دم مرتفع يجب ألا تتجاوز 1500 مليجرام.

15 - تناول السرعات الحرارية الفارغة؛ الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون والزيت توفر السرعات الحرارية، لكن القليل جداً من هذه العناصر الغذائية هي التي قد يستخدمها جسمك. وقد أظهرت الدراسات أن اتباع نظام غذائي كامل من السرعات الحرارية الفارغة يزيد خطر السمنة ومرض السكري.

13 - تجاهل الأعراض الجسدية؛ إذا اعتدت أن تصعد ثلاث مجموعات من السلالم دون مشكلة، لكنك فجأة عانيت من ضيق في التنفس بعد مجموعة واحدة أو ضغط بالصدر، فهذا يعني ضرورة الرجوع إلى طبيبك. وحسب الأطباء، فإن الوقت يساوي عضلة، بمعنى أنه كلما أسرعت لعلاج مشكلة محتملة، قلت احتمالية حدوث تلف دائم في عضلة القلب.

16 - عدم استخدام خيط الأسنان؛ رغم أن السبب الدقيق غير معروف، فإن الأطباء يؤكدون وجود علاقة قوية بين أمراض اللثة وأمراض القلب. وإذا لم تكن تستخدم خيط الأسنان، فلا بد أن يتراكم البلاك اللاصق بالبكتيريا مع مرور الوقت؛ ما قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض اللثة، كما أن هذه البكتيريا تسبب التهاباً في الجسم، والالتهاب يعزز بدوره تصلب الشرايين.

14 - الوجبات السريعة؛ كلما زاد الملح الذي تتناوله، ارتفع ضغط الدم، وهو عامل خطر رئيس للسكتة الدماغية والفشل الكلوي والنوبة القلبية؛ لذلك يجب الابتعاد عن الوجبات السريعة العبأة، وقراءة الملصقات الخاصة بمحتوى الصوديوم، الذي لا



11 - وقف أو تخفي أدوية الضغط؛ قد يشعر البعض بأثار جانبية نتيجة أدوية السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، فيوقفون الدواء من تلقاء أنفسهم إذا شعروا بأي تحسن. ولكن الخبراء يؤكدون أن ارتفاع ضغط الدم يسمى القاتل الصامت؛ لأنك لا تشعر به. والقول إنك على ما يرام ليس مبرراً لوقف هذه الأقراص.

12 - تجنب الفواكه والخضراوات؛ حسب الخبراء، فإن النظام الغذائي الأكثر صحة للقلب هو النظام الغذائي النباتي، كالفواكه، الخضراوات، المكسرات، الحبوب الكاملة، منتجات الألبان قليلة الدسم والبروتين. وتوصي أحدث الإرشادات الغذائية بضرورة أن تتكون نصف كل وجبة من الفواكه والخضراوات. وقد

الدهون في الدم وفشل القلب. وبالإضافة إلى ذلك يمكن أن تؤدي السرعات الحرارية الزائدة التي يمد الجسم بها إلى زيادة الوزن، وهو ما يهدد صحة القلب.

7 - الإفراط في الطعام؛ زيادة الوزن عامل خطر رئيس لأمراض القلب؛ لذلك حاول دائماً تناول كميات أقل واستبدل الماء مكان المشروبات السكرية، مع خفض الكربوهيدرات العالية السعرات، وكذلك التي تحمل علامات قليلة الدسم، التي غالباً ما تكون عالية من حيث السرعات الحرارية.

8 - عوامل الخطر؛ إن ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والسكري والوزن الزائد والتدخين، كلها عوامل خطر يجب أن تبقى تحت السيطرة، فافتراض دائماً أن لديك أحد عوامل الخطر، تحقق منها وحاول السيطرة عليها.

9 - تناول اللحوم الحمراء؛ اللحوم الحمراء عامة عالية في احتوائها على الدهون المشبعة، وهناك أيضاً أدلة على أن اللحوم المصنعة تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وسرطان القولون والمستقيم. ومن الناحية المثالية، فإن كل شخص يجب ألا يتجاوز ما يحصل عليه في نظامه الغذائي من المنتجات الحيوانية أكثر من 10% بحد أقصى.

10 - التدخين أو العيش مع مدخن؛ حسب الأطباء، فإن التدخين هو كارثة كاملة على قلبك؛ فهو يحفز جلطات الدم التي يمكن أن توقع تدفقه إلى القلب، ويساهم في تراكم الترسبات في الشرايين، كما أنه قبلة تستهدف كل من حوالبك. ويشير عدد من الدراسات إلى أن نسبة لا يستهان بها من غير المدخنين الذين يعيشون مع مدخنين، يموتون بسبب أمراض القلب كل عام بسبب التدخين السلبي.

11 - وقف أو تخفي أدوية الضغط؛ قد يشعر البعض بأثار جانبية نتيجة أدوية السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، فيوقفون الدواء من تلقاء أنفسهم إذا شعروا بأي تحسن. ولكن الخبراء يؤكدون أن ارتفاع ضغط الدم يسمى القاتل الصامت؛ لأنك لا تشعر به. والقول إنك على ما يرام ليس مبرراً لوقف هذه الأقراص.

12 - تجنب الفواكه والخضراوات؛ حسب الخبراء، فإن النظام الغذائي الأكثر صحة للقلب هو النظام الغذائي النباتي، كالفواكه، الخضراوات، المكسرات، الحبوب الكاملة، منتجات الألبان قليلة الدسم والبروتين. وتوصي أحدث الإرشادات الغذائية بضرورة أن تتكون نصف كل وجبة من الفواكه والخضراوات. وقد

يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب. وعموماً فإن الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، يكونون أكثر عرضة للإصابة بهذا التوقف. ولا يعني ذلك أن النحافة لا يصابون به. وغالباً ما يستيقظ هؤلاء مع شعور بالثعب. وهناك طرق سهلة للكشف عن انقطاع التنفس أثناء النوم. فقط، استشر طبيبك.

4 - الانسحاب من العالم؛ يؤكد الخبراء أن الذين لديهم صلات قوية بالعائلة والأصدقاء والمجتمع عامة، يعيشون حياة أطول وأكثر صحة.

5 - عدم الانتظام في ممارسة التمارين؛ كثير من الناس يتذبذبون بين ممارسة التمارين؛ إذ يمارسونها بقوة ثم يتوقفون تماماً، ثم يمارسونها بقوة... وهكذا، وحسب الخبراء فإن الأهم لصحة قلبك هو الانتظام في ممارسة التمارين، وليس كم هذه التمارين؛ فقليل مستمر خير من كثير منقطع.

6 - تعاطي الكحوليات؛ يرتبط الكحول الزائد بمخاطر أكبر لارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستويات

1 - مشاهدة التلفزيون؛ يقول الخبراء؛ إن الجلوس لساعات أمام التلفزيون بلا حراك، يزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، ولو كنت تمارس الرياضة بانتظام؛ فقد يؤثر عدم الحركة على مستويات الدهون والسكريات في الدم وعمل القلب؛ لذلك ينصح كلما أمكن، وإحداث أي نشاط، مثل السير حول المكتب أثناء العمل، أو الوقوف عند التحدث عبر الهاتف.

2 - التوتر والعصبية والاكتئاب؛ قد يشعر الجميع بها في بعض الأوقات، لكن كيفية التعامل مع هذه المشاعر يمكن أن يؤثر في صحة قلبك، خاصة مع الإجهاد، وقد أظهرت الأبحاث فائدة الضحك والدمع الاجتماعي في مثل هذه الظروف.

3 - تجاهل الشخير؛ يجب التعامل مع الشخير باعتباره أكثر من مجرد إزعاج بسيط؛ فقد يكون علامة على شيء أكثر خطورة، كتوقف التنفس الانسدادي أثناء النوم، الذي قد يسبب بدوره ارتفاع ضغط الدم؛ ما



أسباب ضعف المناعة وطرق تقويتها

في حربه ضد مسببات الأمراض والفيروسات يبذل الجسم أقصى جهوده للحفاظ على صحته والبقاء في منأى عن كل ما يضره، لكن قد يحدث أحياناً أن تصل الفيروسات وما شابهها إلى الهدف وتسبب العدوى بالسعال أو سيلان الأنف أو ما هو أخطر من ذلك. وإذا حدث هذا بشكل متكرر، فيدل ذلك على ضعف جهاز المناعة. لكن ما هو جهاز المناعة؟

الهواء الطلق، مع مراعاة غسل الأيدي بانتظام. ومن الأسلحة المهمة أيضاً النوم الكافي ليلاً، في حين يمكن محاربة التوتر النفسي بواسطة تقنيات الاسترخاء كاليوجا والتأمل.

خاصة لإتمام عملية الهضم بسلاسة. وأضافت زيليربيرج أنه يمكن تقوية جهاز المناعة بأسلحة بسيطة تتمثل في التغذية الصحية والمتوازنة، بالإضافة إلى المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية في

بتنشيط الدفاع المتخصص، وهذه الخلايا تسمى الخلايا المماوية البائية والخلايا المماوية التائية، والتي تنتمي من الأساس إلى مجموعة خلايا الدم البيضاء. وتطور هذه الخلايا أجساماً مضادة تؤثر بشكل خاص على مسببات الأمراض المعروفة في الجسم.

وأوضح فولش أن جهاز المناعة لديه ما يشبه الناكرة ويتذكر أنه تعامل مع هذه الجراثيم من قبل؛ فإذا واجه الجسم هجوماً متجدداً من نفس مسبب المرض، فإن جهاز المناعة المتخصص يتعرف عليه ويقضي عليه بسرعة.

فالشخص، الذي أصيب بالحمى القرمزية، لن يصاب بالمرض مرة أخرى، على عكس الإنفلونزا؛ وذلك لأن مسبباتها تتغير في تكوينها بشكل مستمر؛ لذا عادة ما يصاب المرء بالإنفلونزا أكثر من مرة واحدة في حياته.

أسباب ضعف المناعة وتحدث أنواع العدوى عندما يضعف جهاز المناعة. ويرجع هذا الضعف إلى أسباب عدة، منها قلة النوم والتوتر النفسي الدائم، وكذلك الأمراض المزمنة كالسكري ونقص المناعة المكتسب الإيدز.

ومن جانبها، أشارت الصيدلانية الألمانية أوسولا زيليربيرج إلى أن الأدوية قد تسبب في ضعف جهاز المناعة؛ لذا لا يجوز تعاطي المضادات الحيوية إلا تحت إشراف الطبيب؛ لأن المضادات الحيوية لا تدمر الكائنات الضارة فحسب، ولكن أيضاً البكتيريا المفيدة، والتي تحتاجها الأمعاء بصفة

هجمات الجراثيم؛ حيث يحتوي الجلد على أس هيدروجيني حمضي بعض الشيء يحول دون تسلل البكتيريا وما شابهها إلى الجسم. وتعمل الأغشية المخاطية وشعر الأنف وأهداب الشعب الهوائية على منع مرور الجراثيم إلى داخل الجسم.

وإذا تمكنت الجراثيم من دخول الجسم عن طريق الطعام، فإن اللعاب هو الذي يحاول التصدي لها. وإذا فشل في ذلك، فإن حمض المعدة يتولى الأمر.

دفاع طبيعي ومتخصص

وأشار فولش إلى أن هناك أيضاً ما يسمى بالدفاع الطبيعي، وهو عبارة عن خلايا في الجسم تلتهم ببساطة كل ما يبدو غريباً عن الجسم. ومن هذه الخلايا البالعة ما يسمى بالبلاعم أو الخلايا الوحيدة. وإذا لم ينجح هذا الدفاع الطبيعي في القضاء على مسببات الأمراض، فعندئذ يقوم الجسم

للإجابة على هذا السؤال قال البروفيسور الألماني أولريش فولش؛ إن جهاز المناعة يعد نظاماً معقداً للغاية؛ حيث إنه ينتشر في كل مكان بالجسم، وهو تفاعل بين الخلايا والأنسجة والوسائط الكيميائية من جميع الأنواع.

المناعة تبدأ من الجلد وأضاف متخصص الطب الباطني والجهاز الهضمي أن عمل جهاز المناعة يبدأ من الجلد، الذي يمثل حاجزاً وقائياً تتحطم عنده





بحضور سلطان بن أحمد وبدور القاسمي

«كلمات لتمكين الأطفال» تهدي 700 كتاب لسبع مدارس في الأردن

- الإهداء يأتي بدعم من مجلس الشارقة للإعلام وضمن مبادرة «تبنى مكتبة»

عن مصادر التعليم والمعرفة التي تعتبرها أحد أهم المرتكزات الأساسية التي تقود نحو بناء جيل واع ومدرك لتضايها وثقافته، من هذا المنطلق مضت المؤسسة ومن خلال حملاتها ومبادراتها إلى دعمهم بالكتاب كي تكون شريكاً في بناء حاضرهم ومستقبلهم وتوفر لهم أساسيات الحياة الكريمة التي هي حق لهم.

وخلال زيارتها للمملكة الأردنية الهاشمية قامت مؤسسة كلمات لتمكين الأطفال بتوزيع 200 كتاباً لمدريتين، ليصل إجمالي الكتب الموزعة على المدارس في العاصمة عمان ومنطقة البحر الميت إلى 700 كتاب، تم اختيارها بما يتواءم مع احتياجات طلبة هذه المدارس واختلاف أعمارهم ومستوياتهم الدراسية.

وتضم قائمة المدارس المستفيدة من مبادرة «تبنى مكتبة» مدرسة مارينا القطبية - عمان، ومدرسة أم زويتنة - عمان، ومدرسة السواعد لرعاية الإيتام - مخيم البقعاء، ومدرسة سوية المختلطة - البحر الميت، ومدرسة الخنساء الأساسية المختلطة - البحر الميت، ومدرسة حي السراهدة الأساسية المختلطة - البحر الميت. يذكر أنه تم إطلاق مبادرة «تبنى مكتبة» خلال معرض الشارقة الدولي للكتاب 2017، بهدف توفير مكتبات صغيرة للأطفال في المناطق المحرومة أو المتضررة من الكوارث والصراعات والمجتمعات العربية الجديدة في جميع أنحاء العالم، وتزويدها بالكتب العربية التي تبقى هؤلاء الأطفال على تواصل مع ثقافتهم ولغتهم واهتماماتهم بالعبادات والتقاليد العربية.



إمارة الشارقة في الدول الشقيقة والصديقة، تؤكد الالتزام المستمر برؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، الرامية إلى توفير أسس الثقافة والمعرفة لجميع فئات المجتمع لا سيما الأجيال الجديدة التي عاشت ظروف وصراعات صعبة حالت دون حصولها على التعليم والوصول إلى الكتاب، باعتباره الوسيلة المثلى لتطوير قدرات أجيال المستقبل والتأثير على تنشأتهم بشكل إيجابي يعود بالنفع عليهم وعلى عائلاتهم ومجتمعاتهم.

وتابعت الشقيقة بدور القاسمي: «يعاني الأطفال العرب من نقص في الكتب ومصادر المعرفة التي تعتبرها أحد أهم المرتكزات الأساسية التي تقود نحو بناء جيل واع ومدرك لتضايها وثقافته، من هذا المنطلق مضت المؤسسة ومن خلال حملاتها ومبادراتها إلى دعمهم بالكتاب كي تكون شريكاً في بناء حاضرهم ومستقبلهم وتوفر لهم أساسيات الحياة الكريمة التي هي حق لهم. وخلال زيارتها للمملكة الأردنية الهاشمية قامت مؤسسة كلمات لتمكين الأطفال بتوزيع 200 كتاباً لمدريتين، ليصل إجمالي الكتب الموزعة على المدارس في العاصمة عمان ومنطقة البحر الميت إلى 700 كتاب، تم اختيارها بما يتواءم مع احتياجات طلبة هذه المدارس واختلاف أعمارهم ومستوياتهم الدراسية. وتضم قائمة المدارس المستفيدة من مبادرة «تبنى مكتبة» مدرسة مارينا القطبية - عمان، ومدرسة أم زويتنة - عمان، ومدرسة السواعد لرعاية الإيتام - مخيم البقعاء، ومدرسة سوية المختلطة - البحر الميت، ومدرسة الخنساء الأساسية المختلطة - البحر الميت، ومدرسة حي السراهدة الأساسية المختلطة - البحر الميت. يذكر أنه تم إطلاق مبادرة «تبنى مكتبة» خلال معرض الشارقة الدولي للكتاب 2017، بهدف توفير مكتبات صغيرة للأطفال في المناطق المحرومة أو المتضررة من الكوارث والصراعات والمجتمعات العربية الجديدة في جميع أنحاء العالم، وتزويدها بالكتب العربية التي تبقى هؤلاء الأطفال على تواصل مع ثقافتهم ولغتهم واهتماماتهم بالعبادات والتقاليد العربية.»

•• الأردن-الفسج:

بحضور الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، رئيس مجلس الشارقة للإعلام، والشيخة بدور بنت سلطان القاسمي، نائب رئيس الاتحاد الدولي للناشرين، ومؤسس ورئيس مؤسسة كلمات لتمكين الأطفال، وزعت المؤسسة 500 كتاباً باللغة العربية على خمس مدارس في المملكة الأردنية الهاشمية، بدعم من مجلس الشارقة للإعلام.

وجاء توزيع هذه الكتب ضمن مبادرة «تبنى مكتبة» التي تنفذها مؤسسة كلمات لتمكين الأطفال ضمن رؤيتها لتعزيز ثقافة ومعارف الأطفال العرب اللاجئين والنازحين عبر تزويدهم بالكتب العربية والمواد المعرفية لتمكينهم من المحافظة على لغتهم وموروثهم الثقافي العربي خلال تواجدهم خارج بلدانهم الأصلية.

وحضر الزيارة إلى مدرسة السواعد لرعاية الإيتام - مخيم البقعاء، ومدرسة سوية المختلطة - البحر الميت كل من سعادة حسن يعقوب المنصوري، أمين عام مجلس الشارقة للإعلام، والدكتور خلف الحشوش، مدير التربية والتعليم في لواء الشونة بالأردن، وأيدي أريجينا، مدير منظمة الإغاثة والتنمية الدولية بالأردن، وسراج الحمود، مدير مخيم منظمة الإغاثة والتنمية الدولية بالأردن، وأمنة المازمي، مدير مؤسسة كلمات لتمكين الأطفال، وعدد من المسؤولين.

وأكد الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، رئيس مجلس الشارقة للإعلام أن المبادرات الثقافية التي تنفذها



حضور متميز لجناح مركز سلطان بن زايد بمعرض الكتاب الدولي بمكتبة الإسكندرية

•• ابوظبي - الفجر:

اختتم مركز سلطان بن زايد مشاركته في فعاليات معرض الإسكندرية الدولي للكتاب 2019 الذي أقيم في الفترة من 2٥ مايو إلى ٧ إبريل بمكتبة الإسكندرية بجمهورية مصر العربية.

وقد شارك المركز بالعديد من إصداراته ومن أبرزها الإصدار الجديد حول الشيخ زايد رحمه الله الذي يحمل عنوان «زايد... وسيرة البناء القيمي».. القيم المجتمعية في دولة الإمارات: قران الأصاله والمعاصرة» للدكتور محمد فاتح صالح زغل، إضافة إلى المجموعة القصصية للأطفال إضافة إلى إصدارات أخرى.

كما تضمن جناح المركز المجلات التي يصدرها ويشرف عليها وهي مجلات الإمارات الثقافية والإبل وبيت الشعر وترات.

وقد حظي الجناح باهتمام الزوار ومن بينهم معالي أكمل الدين إحسان أوغلو الأمين العام السابق لمنظمة التعاون الإسلامي، وعدد من الباحثين والأكاديميين وعلماء الأزهر الشريف إضافة إلى طلاب الجامعات والمدارس.. حيث أبدى الجميع إعجابهم بإصدارات المركز واستفسروا عنه منتهين ما يقوم به من دور ثقافي وإعلامي متميز.

وقال سعادة الدكتور عبيد علي راشد المنصوري نائب سمو مدير عام مركز سلطان بن زايد إن هذه المشاركة تأتي في إطار توجيهات سمو الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان ممثل صاحب السمو رئيس الدولة رئيس المركز، ومتابعة الشيخ الدكتور خالد بن سلطان آل نهيان نائب الرئيس مدير عام المركز الداعمة للثقافة والمعرفة والحضور الفعال في المحافل الثقافية المحلية والعربية.

وأضاف الدكتور المنصوري أن مركز سلطان بن زايد يحمل على عاتقه إضراء الثقافة والمعرفة، بما يخدم الوطن ويعرف بقيمه في التسامح والتعايش والتنوير.

وأشار سعادته إلى أن المركز وضمن البرنامج الفكري لعرض الكتاب بالإسكندرية نظم بالتعاون مع مكتبة الإسكندرية ندوة بعنوان «التسامح.. دولة الإمارات العربية المتحدة أنموذجاً» بمشاركة باحثين من دولة الإمارات وجمهورية مصر. حيث أكدوا أن دولة الإمارات العربية المتحدة تقدم نموذجاً يحتذى به في التعايش والتسامح والإخاء الانساني.

وقد حظيت الندوة بحضور عال المستوى وتغطية إعلامية حيث تناقشتها وسائل الإعلام المحلية والحصرية وأثنت على التعاون بين مركز سلطان بن زايد ومكتبة الاسكندرية في المجال الثقافي وتبادل الإصدارات.

عمار علي حسن يضع الثقافة في وجه التعصب ب «اتحاد كتاب الإمارات»



ثلاثة كتب في النقد الأدبي هي «النص والسلطة والمجتمع» و«بهجة الحكايا» و«أقلام وتجارب» وعشرين كتاباً في الاجتماع السياسي منها «الخيال السياسي» و«التغيير والامن» و«المجتمع العميق» والتنشئة السياسية للطرق الصوفية». وقد أصدر مؤخراً سيرة ذاتية تحت عنوان «مكان وسط الزحام».

وقد كتبت عن أعماله الروائية والقصصية العديد من المقالات النقدية والدراسات المطولة وتعد حولها خمسة عشر أطروحة جامعية للماجستير والدكتوراه داخل مصر وخارجها.. حصل على عدة جوائز هي: «جائزة الشيخ زايد للكتاب» و«جائزة الدولة للتفوق» في مصر و«جائزة اتحاد كتاب مصر في الرواية» و«جائزة الطيب صالح للإبداع الكتابي مرتين، واحدة في الرواية والأخرى في القصة القصيرة، وجائزة جامعة القاهرة في الرواية، وجائزة أخبار الأدب في القصة القصيرة، تقام المحاضرة في مقر الاتحاد بجانب المسرح الوطني، مقابل تلفزيون أبو ظبي، يوم الاربعاء الموافق 10 أبريل 2019 الساعة 07:30 مساءً. الدعوة عامة.

سكنا مقيماً، بما يؤدي إلى استعادة الصراعات الطائفية والذهبية والقبلية المريرة. ومن هذه الأسس أيضاً نبذ كل طرف اجتماعي وسياسي لمطرفيه، بحثاً عن التعايش الإيماني، وتحقيق الصلحة العامة. كما تشمل تمييز النص عن الممارسة، والسعي لتغيير السياق العام إلى الأفضل، ما يتطلب ضرورة وجود مشروع وطني وخطط تنموية وإقامة العدالة الاجتماعية والحكم الرشيد، والوقوف على أرضية وطنية في حل أي خلافات داخلية. وسيعرج عمار على مسألة التعليم، نظراً لارتباطها الشديد بالثقافة، فيشرح كيف يمكن أن نخرج من التعليم وسيلة لنشر ثقافة قادرة على التصدي لثقافة التعصب والكراهية التي تشيعها جماعات وتنظيمات متطرفة، ودعاة الطائفية، والمتصنين للهويات والانحيازات، بشكل مقبوت.

يشار إلى أن عمار علي حسن هو روائي ومفكر مصري، صدرت له عشر روايات أهمها «شجرة العابد» و«جيل الطير» و«بيت السناري» و«خبينة العارف»، وله سبع مجموعات قصصية أهمها: «أحلام منسية» و«حكايات الحب الأول» و«أخت روحي» و«عطر الليل». كما له

يستضيف اتحاد كتاب الإمارات في ابوظبي الروائي والمفكر السياسي عمار علي حسن بمحاضرة عن «دور الثقافة في مواجهة التطرف والتعصب» يقدمه فيها الشاعر والكاتب الصحفي حبيب الصايغ الأمين العام للاتحاد العام للأدباء والكتاب العرب رئيس مجلس إدارة اتحاد كتاب وأدباء الإمارات، ويبدأ عمار حديثه في المحاضرة، بالإجابة على سؤال محوري هو: لماذا يكره المتطرفون الفنون والآداب؟ ليتطرق إلى ما يتعلق بالتنوع البشري الخلاق، والذي يقوم على التعددية، ويفرض عدم التصارب بين الثقافة الأصلية والثقافات الفرعية، وهو يأتي صناعة لتدفق القيم والمهارف في ظل ثورة الاتصالات، ويسعى إلى صياغة أخلاق عالية، وارتقاء البشر وتحضرهم، وانحيازهم إلى كل ما تتطلبه صناعة مستقبل مشترك، في ظل الاعتراف بشجرة المعرفة الإنسانية، التي تعني أن كل الحضارات قد ساهمت في صناعة التطور. وتتناول الندوة أسس مواجهة ثقافة الكراهية، ومنها الفصل بين «الجماعة السياسية» و«الجماعة الدينية»، والخروج من سجن التاريخ والتعامل معه كطريق لاستخلاص العبر والتنبؤ بالمستقبل وليس

خلال ورش عمل متخصصة تستمر حتى 11 أبريل الجاري

(فن) تعلم الأطفال والناشئة تقنيات صناعة الرسوم

المتحركة في «فتناستيك الربيعي»

والمؤتمرات الدولية في جميع أنحاء العالم، كما تهدف إلى دعم المواهب وتشجيعها من خلال المهرجانات، والمؤتمرات، وورش العمل على الصعيدين المحلي والدولي، بالإضافة إلى توفير شبكة مترابطة من الشباب الموهوبين والواعدين، وتمكينهم من تبادل التجارب والخبرات على نطاق عالمي.

من بناء مهاراتهم من خلال السينما والفنون الإبداعية، وتهدف مؤسسة (فن) إلى إعداد جيل واعد من الفنانين والسينمائيين المبدعين، والترويج للأعمال الفنية والأفلام الجديدة التي ينتجها الأطفال والناشئة في دولة الإمارات، وعرضها في المهرجانات السينمائية،

أساليب الإنتاج فحسب، بل مساعدتهم على تحفيز خيالهم وتنمية اهتماماتهم بالفنون الإعلامية من خلال هذه المنصة، ليتمكنوا من تبني هذا الفن خياراً مهنيًا في المستقبل، إذ تجسد هذه المبادرات أمالنا بالشباب والأجيال الناشئة، وهنا يأتي دورنا بتوفير الدعم اللازم لهم، وأحداث التأثير الإيجابي في حياتهم، لتمكينهم

البرامج الحاسوبية، والقيام بجلسات العصف الذهني للخروج بأفكار وقصص مبتكرة، إلى جانب توظيف تقنيات الرسوم المتحركة، ومرحلة ما بعد الإنتاج. وتشمل جلسات ورشة العمل مناقشات حول أساسيات الرسوم المتحركة الثنائية الأبعاد، إلى جانب تعريف الطلاب على مبادئ إعداد الرسوم المتحركة، بالإضافة إلى قواعد وأصول الرسم وتحريك الرسومات بهدف تطوير الشخصيات، فضلاً عن التصورات الأولية للصور المتحركة عن طريق المخططات البصرية والرؤية للأحداث، والتركيز على تعزيز التأثير العاطفي للعمل، من خلال إضافة الألوان الحيوية.

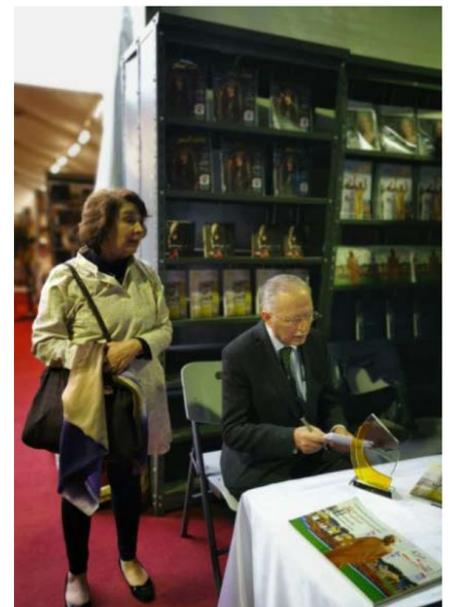
•• الشارقة-الفجر:

نظمت مؤسسة (فن)، المؤسسة المتخصصة في تعزيز ودعم الفن الإعلامي للأطفال والناشئة في دولة الإمارات، ضمن «مخيم فتناستيك الربيعي»، ورشة عمل إبداعية في مجال الرسوم المتحركة الثنائية الأبعاد، تصاحباً مع الجهود الرامية لتنمية مهارات الناشئة في مجال صناعة الأفلام المتحركة.



وتهدف ورشة العمل، التي تستمر حتى 11 أبريل الجاري، إلى إلهام المشاركين للتفكير بأساسيات وتقنيات تحريك الرسوم في فضاء فني ثنائي الأبعاد، إذ يستهدف «مخيم فتناستيك الربيعي» الأطفال واليافعين من الفئة العمرية 14-18 عاماً، ويوفر لهم سلسلة من ورش العمل المتنوعة في مجال الفنون الإعلامية والرسوم المتحركة.

ويقدم المشاركون في الورشة فيلماً قصيراً لمدة دقيقتين، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة، تعمل كل واحدة منها على إنتاج فيلم قصير، من خلال التركيز على تطوير عناصر مختلفة، وتطبيق مبادئ الرسوم المتحركة، ومراجعة



منوعات

الفكر

27



علا غانم:

أسعى إلى الأدوار المختلفة

قالت الفنانة المصرية علا غانم إنها تسعى دائماً إلى الأدوار المختلفة، خصوصاً البعيدة كل البعد عن شخصيتها الحقيقية، مشيرة إلى أنها تلعب دوراً غير عادي في فيلمها الجديد (خط الموت)، الذي تنتظر عرضه قريباً في دور العرض السينمائية.

ولفتت غانم إلى أن الفيلم ينتمي إلى نوعية الأكشن والحركة، مؤكدة على أنها ترى الفيلم ككل، إنتاجاً وقصة وأبطالاً وإخراجاً وصورة، عملاً مميزاً للغاية، متمنية في الوقت ذاته أن يحقق أعلى إيرادات وقت عرضه.

يشارك في بطولة (خط الموت) كل من أحمد صلاح حسني، رزان مغربي، عبداً الإمام عبدالله، محمد سليمان، إنجي خطاب باسم قهار، عمرو ممدوح، أميرة نايف وعبدالله مشرف، وتألّف وإخراج محمد عادل.



رامي صبري يسابق الزمن للحاق بالموسم الصيفي

كاشفاً عن دخوله (سباق الألبومات) الصيفي في مصر، قال المطرب المصري الشاب رامي صبري إنه يتواجد يومياً داخل أحد الاستوديوهات، من أجل اختيار الأغنيات وتسجيلها.

وقال صبري لـ(الراي) إن الألبوم الجديد سوف يشهد أولى تجاربه في مجال توزيع الأغاني، حيث وُزِعَ أغنية ضمن الألبوم من كلمات هاني رجب، وألحان مديح محسن تحمل اسم (عجبي عليك يا زمن).

رامى، أعلن أيضاً أنه يتعاون في ألبومه الجديد مع عدد كبير من الشعراء والمحتين والموزعين منهم الشعراء أحمد علي موسى، تامر حسين، أمير طعيمة وعزيز الشافعي، ومن الموزعين جلال الحمدوي، الذي تعاون معه مسبقاً في أغنيتي (الراجل)، و(أهد الدنيا). كما يتعاون مع طارق توكل وتميم، ومن المحتين مدين وشادي حسن.

بعد نجاحه اللافت في عمليه الأخيرين (تانغو) و(ثورة الفلاحين)، يطل الممثل اللبناني باسم مغنية في الموسم الرمضاني ٢٠١٩ من خلال مسلسل (أسود) إلى جانب نخبة من الممثلين اللبنانيين، وهو من كتابة كلوديا مرشليان وإخراج سمير حبشي.

مغنية، الذي انتهى من تصوير نصف مشاهدته في المسلسل، فرّض نفسه عربياً ويات من الأسماء المهمة التي يراهن عليه المنتجون للتسويق لأعمالهم عربياً وتحقيق المنافسة الدرامية في الموسم الرمضاني.

وفي هذا الحوار أكد أن المنتجين يسوّقون لأعمالهم بناء على أسماء أبطالها، مشيراً إلى أن هناك الكثير من الأعمال كتبت خصيصاً له. كما تطرّق إلى مشكلة اعتماد المنتجين على النجوم السوريين والمصريين بالدرجة الأولى، معتبراً أن في هذا الامر إجحافاً بحق الممثل اللبناني، وموضحاً أنه يرفض أن يكون ظلاً لأي ممثل آخر بصرف النظر عن جنسيته، ومثنياً على ثنائيته مع باسل خياط في (تانغو).

يشارك في المسلسل الرمضاني (أسود)

باسم مغنية : المنتجون يسوّقون لأعمالهم معتمدين على أسماء أبطالهم

عندما يكون هناك ممثل واحد، سوري أو مصري، لا يكون مع ممثل لبناني نذ، ولكن التجربة أثبتت العكس بعد (تانغو). كما يجب ألا ننسى تجربة يوسف الخال الذي سبقني في (تشيللو) و(لو).

- هنا يعني أن المنتج اللبناني لا يؤمن بقدرات النجم اللبناني؟
- بل هو يخاف، لأن النجم السوري أو اللبناني لا يقبل أن يكون معه بطل آخر، بل يريد ظلاً له، وهذا أمر طبيعي لأن أي ممثل يفكر بهذه الطريقة. ولكن تجربتي مع باسل خياط كانت عظيمة وهو صديق وقدمنا (ديو) ناجحاً دعماً للعمل ونجاحه. و(تانغو) نجح لأن كل عناصره كانت متكاملة إلى حد ما.
- سينمائياً، هل من مشاريع جديدة؟

• هناك فيلم باشرت بكتابته منذ عامين، وهو حلم بالنسبة إلي ويشمل ما تعلمته في الإخراج والتمثيل وأتمنى أن يبصر النور، وهو من الأفلام الثقيلة.

• وهل أمنت الإنتاج؟
• تأمن منه 40 في المئة.

لأنه لا يقل عنه شأناً.
• ولماذا لا يفعلون ذلك؟

• هذه مشكلة كبيرة. مع حبي الكبير لكل الممثلين العرب واحترامي لهم، لكن تجربة نادين نجيم الندية مع البطل العربي نجحت وحققت نجومية كبيرة على مستوى المسلسل العربي تساوي أسماء أخرى، فلماذا لا نعلم التجربة ذاتها مع الممثلين الرجال؟



في الدراما المشتركة، لثانية أنك الممثل اللبناني الوحيد الذي كان نذاً مع الممثل العربي وقدمت دوراً متساوياً بأهميته وحجمه مع دور الفنان العربي الذي شاركه العمل؟

• عرضت علي الكثير من النصوص قبل (تانغو)، ولكنني رفضتها لأنني لا أقبل بأن أكون أقل شأنًا من أي ممثل آخر، سواء كان سورياً أو لبنانياً أو مصرياً. ولا ينقصني شيء كي أكون بطل المسلسل أو أحد أبطاله، ولذلك بقيت لفترة من دون عمل المنتجون لديهم وجهة نظرهم ويعتبرون أن الممثل السوري يبيع أكثر من اللبناني، وهذا واقع لأن الممثلين السوريين معروفون منذ 10 سنوات من خلال أعمالهم التي بيعت إلى الفضائيات العربية. ولكنني شخصياً أرفض أن أكون ظلاً لأي ممثل لبناني أو عربي.

كيف تحدثت عن تصوير أجواء تصوير مسلسل (أسود)؟
• نعمل بشكل متواصل، حتى إننا لا ننام. يبدو وكأن كل شركات الإنتاج باشرت بتصوير دراما رمضان في وقت متقدم هذه السنة؟
• لأن الشركات لا توجد بين يديها نصوص جاهزة وتنتظر إنجاز الحلقات كي تتفق مع محطات التلفزيون، وعادة يحصل الكثير من التشاور بينهما، وهذا يؤدي إلى التأخير.

- ما مشكلة النصوص غير الجاهزة التي يشكو منها كل الممثلين؟
- يُفترض بشركات الإنتاج أن تغيّر استراتيجيتها وأن يكون لديها كم من النصوص الجاهزة. المشكلة أن كل الشركات تختار أبطالها وعلى أساسها تكتب القصص.
- هذا يعني أن اسم الممثل أهم من موضوع المسلسل؟

• المنتجون يسوّقون لأعمالهم معتمدين على أسماء أبطالهم.
• ولكن هذا أمر غير مقبول، لأنه حتى لو كان اسم النجم مهماً وموضوع العمل غير جيد، يمكن أن يترك المشاهد المسلسل وينتقل لمتابعة مسلسل آخر؟

• كل شخص لديه وجهة نظر في هذا الموضوع. أنا تسلمت مسلسل (أسود) في حلقته الثلاثين، ونحن أول من باشر بالتصوير وقد انتهيت من تصوير نصف مشاهدي فيه.

- من حيث المبدأ، هل من المنطقي كتابة قصة خصيصاً للفنان؟
- هذا الأمر وارد جداً. في النهاية، إذا كان هناك مسلسل فيه شاب وفتاة تجمع بينهما قصة حب، قد تتغير المعايير بحسب اسم البطل سواء كان رومانسياً أو شريراً. عادة تحصل اتفاقات بين النجوم العرب واللبنانيين وبعدها تجري بلورة لبعض الأمور. أتحدث عن وجهة نظري، ولكن لا يعتمد الجميع هذه والطريقة وإن كان هذا ما يحصل في شكل عام. مثلاً، يقال نحن نحضر مسلسلاً لـمحمد رمضان يكون هو بطله الأساسي، فيتمّ تفصيل المسلسل على هذا الأساس.

- ومتى سنسمع أنه سيكتب مسلسل باسم مغنية؟

• منذ 23 سنة تكتب مسلسلات باسم مغنية. صحيح أنه كانت تُعرض علي مسلسلات مكتوبة وكنت أفرّز موقفي منها رفضاً أو إيجاباً، ولكن مروان نجار كان يكتب لي ويخبرني دائماً بذلك.
• هل يمكن قول إنك أول فنان كسر القاعدة

نادين لبكي . . رئيسة للجنة تحكيم قسم (نظرة ما) في مهرجان كان

أحياناً أكثر من أحلامك). وأضافت (متشوقة لمشاهدة الأفلام المختارة في هذا القسم، متشوقة للنقاش وتبادل الآراء وملاحقة الإلهام في أعمال الفنانين الآخرين).

وستكون لبكي (45 عاماً)، التي بدأت مشوارها بإخراج الأغاني المصورة ثم قدمت عددا من الأفلام القصيرة والطويلة، أول مخرجة عربية ترأس لجنة تحكيم قسم (نظرة ما) الذي يعتبره بعض النقاد موازياً للمسابقة الرسمية لمهرجان كان.

وتقام الدورة الثانية والسبعون من مهرجان كان السينمائي في الفترة من 14 إلى 25 من مايو أيار، بينما تبدأ عروض (نظرة ما) في اليوم التالي للافتتاح ويتم إعلان الفائزين في 24 من مايو المقبل.

بعد أن فازت بجائزة لجنة التحكيم في مهرجان كان السينمائي في دورته الماضية، تعود المخرجة اللبنانية نادين لبكي هذا العام رئيسة للجنة تحكيم قسم (نظرة ما).

وفازت لبكي بالجائزة عن فيلم (كفر ناحوم)، الذي وصل أيضاً إلى القائمة النهائية لجائزة أوسكار أفضل فيلم أجنبي. ونقل الموقع الرسمي للمهرجان، اليوم الثلاثاء، عن لبكي قولها إنها دأبت على حضور المهرجان منذ أن كانت تدرس السينما (والآن أنا رئيسة لجنة تحكيم قسم (نظرة ما)).

وهو ما يدل على أن الحياة تعطيك



الفكر

هل النوم أفضل من الرياضة لإنقاص الوزن؟

يمكن أن يكون الحل أيضا، مشيرا إلى أن النوم ضروري لتنظيم هرمونات الشهية، المسؤولة عن التحكم بالإحساس بالجوع والامتلاء (الشبع). وختم ميدوز بقوله: إن العلماء يؤكدون أنه بعد ليلة نوم فقيرة، يمكن أن تزداد شهيتنا للطعام بنسبة تصل إلى 45%، وهو ما يفسر تناول الناس لـ 300 سعرة حرارية في المتوسط باليوم الواحد، ما يتناسب مع الأبحاث الأخرى التي وجدت أن الأفراد الذين ينامون أقل من 8 ساعات في المتوسط، لديهم نسبة عالية من الدهون في الجسم، موضحا أن الحصول على قسط كاف من النوم، مفيد للدماغ والقلب ويساعد على تقوية جهاز المناعة.

دون أن يتداخل مع النوم مطلقا، مضيفا على العكس تماما، إذا كنت تسعى إلى بلوغ أهداف اللياقة البدنية، فإن الحصول على قسط كاف من النوم الجيد يجب أن يكون جزءا أساسيا من خطة التدريب الخاصة بك. وأوضح الدكتور ميدوز أن مقدار النوم الذي نحتاجه يمكن أن يختلف من شخص لآخر، ولكن بشكل عام يجب أن نحصل على 8 ساعات من النوم ونشعر بحيوية طوال اليوم. ويواصل الطبيب حديثه قائلا: "إذا كان الهدف من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية هو إنقاص الوزن، فإن الحصول على قسط كاف من النوم

نصح أحد الأطباء بالحصول على قدر كاف من النوم لإنقاص الوزن، وعدم الإفراط في ممارسة التمارين على حساب الحصول على قدر مناسب من النوم لحياة صحية. وفي هذا السياق، قال الدكتور غاي ميدوز، المؤسس المشارك لـ "النوم"، في حديثه مع "ميرور أونلاين"، في الوقت الذي نعيش فيه جميعا حياة مزدحمة، غالبا ما أسأل عما إذا كان الاستيقاظ قبل ساعة من الذهاب إلى العمل، للقيام بالتمارين الرياضية فكرة جيدة أم لا. وتابع: من وجهة نظري، يعد التمرين الرياضي مهما حقا للحفاظ على اللياقة البدنية، ولكن



ضغط الدم المنخفض يعزز وظائف المخ لدى كبار السن

أفادت دراسة طبية ضغط الدم المنخفض لدى كبار السن يساعدهم على تعزيز وظائف المخ، فقد لوحظ أنه عند تناول كبار السن للعقاقير المخفضة لضغط الدم الانقباضي بجرعة 130 ملم لمدة ثلاث سنوات، كانوا أقل عرضة للإصابة بنبويات قلبية أو سكتة دماغية أو أمراض القلب والأوعية الدموية، وفقا لبحث قدم في الدورة العملية السنوية 68 للكلية الأمريكية لأمراض القلب.

وقال ويليام ب. وايت، الباحث في "مركز كاهون لأمراض القلب" في جامعة كوينتيكت "أعتقد أنه اكتشاف سريري مهم وأمل كبير بالنسبة لكبار السن الذين يعانون من أمراض الأوعية الدموية في الدماغ وضغط الدم المرتفع.

وأوضح أنه مع العلاج المكثف لضغط الدم على مدار الـ 24 ساعة، تمكنتا من تقليل تراكم هذا الضرر في الدماغ بنسبة تصل إلى 40% في فترة ثلاث سنوات فقط، وهذا مهم سريريا للغاية... وأعتقد أنه على مدار فترة زمنية طويلة، قلل من ضغط الدم الإسعاف بشكل مكثف سيكون له تأثير كبير على الوظيفة لدى كبار السن أيضا.

بعد نتائج مخيبة.. وقف تجارب مثيرة لعلاج الزهايمر

أوقفت إحدى الشركات الدوائية الكبرى تجربتين عالميتين؛ لاختبار علاج جديد لمرض الزهايمر، وهو العلاج الذي وصفه البعض في مرحلة سابقة بالعلاج الواعد، وشارت حوله الكثير من النقاشات المثيرة على مدى الأسابيع والشهور الماضية، الأمر الذي وصفته وسائل الإعلام حول العالم بأنه بمثابة ضربة للعلماء، الذين يبحثون عن علاجات للمرض التنكسي غير القابل للشفاء. وقال ميشيل فوتاتوس، الرئيس التنفيذي لشركة Biogen في بيانه الأخير: تؤكد هذه الأخبار المخيبة للأمل تعقيد علاج مرض الزهايمر والحاجة إلى زيادة تطوير المعرفة في علم الأعصاب، وقالت الشركة إنها قررت إنهاء التجارب بعد أن أكدت لجنة مستقلة لمراقبة البيانات أنه من غير المرجح أن يقدم هذا الدواء فائدة مرضى الزهايمر. وكان الدواء المرتقب يستهدف إبطاء معدل التدهور المعرفي وضعف الوظائف لدى الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر الخفيف، من خلال إزالة الأميلويد من الدماغ، وهو البروتين الذي يسهم في التراجع المرتبط بمرض الزهايمر عن طريق تكوين لويحات لزجة في المخ، ما قد يعرض الخلايا العصبية للخطر، ويؤدي إلى الخرف وفقدان الذاكرة. وفي سياق مواز، كانت دراسة مجموعة علماء من جامعة كامبردج بالملكة المتحدة، قد تحدثت في وقت سابق عن استراتيجية جديدة لمكافحة الجسيمات السامة التي تدمر خلايا الدماغ؛ بسبب مرضى الزهايمر، وبحسب ما ذكر موقع infobae الإسباني - في تقرير ترجمته عاجل - فإن الاستراتيجية الجديدة تركز على نهج مبتكر تم تطويره في السنوات العشر الماضية، ما يساعد على اكتشاف أدوية جديدة لأمراض الخرف، مثل الزهايمر. وقال ميشيل فينדרسكولو، كبير الباحثين في الدراسة: هذه هي المرة الأولى التي نقترح فيها طريقة منهجية لمهاجمة مسببات أمراض الخرف، والتي تم تحديدها مؤخرا على أنها مجموعات صغيرة من البروتينات، المعروفة باسم (oligomers)، وأشارت الدراسة إلى أن هذه البروتينات هي الوسيلة عادة عن عمليات الاتصال العصبي، إلا أنه عندما يُصاب شخص بمرض الزهايمر تصعب هذه البروتينات متمردة، وتشكل مجموعات مهاجمة وتقتل الخلايا العصبية السليمة.



رائد الفضاء الهولندي أندريه كوبرز والممثلة الموسيقية الهولندية والغنية كيم ليان فان دير ميخ خلال إطلاقهما رائد فضاء قابل للنفخ، ذهبي اللون يمثل أندريه كوبيير في معداته الفضائية احتفالا ببدء أسبوع المتحف الوطني الخامس في ساستهايم اف ب

قرأت لك

الموز



يعد الموز من الفاكهة الغنية بالعناصر الغذائية؛ لكونه يحتوي على كثير من المعادن، كالزنك والحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم، والفيتامينات مثل (أ)، و(ب 12)، و(ج)، و(د)، كما يحتوي على البروتين والكالسيوم؛ لذلك فهو غني بالفوائد الصحية.

ويستعرض موقع (إيت رايت) مجموعة من الفوائد السحرية للموز؛ منها المساهمة في علاج الأنيميا وفقر الدم؛ لما يحتويه من الحديد، كما يساهم في علاج ضغط الدم المرتفع؛ حيث يعمل على خفض الضغط؛ لكونه يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم وكميات قليلة من الملح؛ لذلك فهو عامل وقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

ويساعد الموز على مقاومة الاكتئاب؛ لما يحتويه من مادة "الترينوفان" التي يتم تحويلها إلى مادة "السيروتونين" بما يساهم في تحسين المزاج. ويعمل على تقوية العظام بما يحتويه من الكالسيوم.

كما أنه ينظم نسبة السكر في الدم ويحمي من السكري من النوع الثاني، ويساعد على خفض الوزن على عكس الشائع من كونه يزيد الوزن ويقلل غيثان الصباح عند الحوامل كما أنه مضاد طبيعي للحموضة ويعالج قرحة المعدة.

كما أن موز مفيد لمقاومة تشنج العضلات. ويعد كذلك مفيدا جدًا للأطفال؛ لكونه يرفع مستوى الذكاء ويساعد الطفل على الانتباه واليقظة خلال المذاكرة.

سؤال وجواب

هل تستطيع الأفعى ان تتماوت ؟

نعم هناك بعض الأفاعى يستطيع ذلك مثل الأفعى خزيرية الانف وتسمى أحيانا ذات الحفيظ او الأفعى النفاحة او الثعبان النفاح فإذا وكست هذه الأفعى لفترة طويلة فإنها تنقلب على ظهرها وتتلوى في أُم واضح ثم تهدأ وتبقى على ظهرها مفتوحة الفم مدلاة اللسان كما لو كانت ميتة وإذا رفعها احد تتدلى في ارتخاء دون حراك ولا تعود إلى طبيعتها حتى يتركها الدخيل ويذهب بعيداً.

• ما هي القارة التي كانت تسمى القارة المظلمة ؟
هذا الاسم كان يطلق في الماضي على قارة افريقيا لأن اجزاء كثيرة منها لم تكن قد اكتشفت بعد ولم يكن سكان القارات الاخرى يعرفون عنها الا القليل

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الإفراط في شرب الشاي والقهوة والخمر يؤدي إلى زيادة الدهون الحمضية في الدم والذي يؤدي بدوره إلى نسبة الكوليسترول في الدم والعامل الأساسي في تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم (روماتيزم المفاصل) يعالج بكماادات الثلج وتلقى نجاح كبير.
- هل تعلم أنه من الضروري لكل فرد أن يشرب 1-1.5 لتر ماء يوميا في الحالات العادية وتصل حاجة الجسم للماء إلى حوالي 3 لتر في الأيام الحارة وعند بذل الجهد حيث يفقد الجسم في الحالتين نسبة كبيرة من العرق.
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار.
- هل تعلم أن نسبة الاصابة بسرطان الثدي عند النساء اللواتي تكثرن من انجاب الأطفال وتزداد عند النساء الغير متزوجات واللواتي أنجبن (ولدن) طفل واحد، وليس للرضاعة أي علاقة في كثرة الإصابة أو قلتها.
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة.
- هل تعلم أن الكبد هو أكبر عضو عضلي من الأعضاء الداخلية التي توجد في أحشاء الانسان حيث يتراوح وزنه بين كيلو غرام واحد وثلث أو أربعة أضعاف الكيلوغرام.
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم.

قصة الثعبان

كان الثعبان نائما بين صخرتين عندما اهتزت احدهما فسقطت على الأخرى وانحسر الثعبان فيما بينهما لا يستطيع الخروج ولم يرض احد بأن ينقذه حتى مر في المكان رجل عجوز وجاء ليستريح على الصخرة فناده الثعبان لينقذه فنظر اليه العجوز وعرف ما هو فيه فأفصح له مكانا وخرجه.. وقفا الثعبان الكبير الضخم امام العجوز وسأله ألم تخف منى فقال العجوز ولم اخاف ما دام الله اقوى منك؟ فقال الثعبان نعم.. ولكن انا لن اؤذيك بل سأقدم لك عرضا: لك ان تتمنى أمنية فأحققها لك.. فقال العجوز: اشركك لم انقذك لتقدم لي مكافأة بل انقذتك لوجه الله. فقال الثعبان اشركك مرة ثانية وخذ هذه الحلقة التي على رقبتي فاليسها في رقبتيك او امنحها لمن تشاء فتحميه وتحقق له ما يريد وسيعيش حياة هانئة.. فشكره العجوز واخذ الحلقة وانصرف.

ولما ذهب لبيته حكى لابنه سلطان ما حدث ومنحه الحلقة وقال شبع من الدنيا اما انت فأمامك الكثير لتفعله فيها فشكره ابنه البار واخذ الحلقة ووضعها في رقبته وخرج لحرارة ارضه فأحس بأن يده تعمل كأنها يد 100 رجل وفي وقت قصير كان قد انتهى من عمله، اراد ان يحمل غلته لبيته فلم يحتاج لمساعدة احد وكأنه مارد يستطيع ان يحمل جبلا.. فأخضى ما فيه من قوة حتى لا يطعم فيها احد.

جاء وقت نزل إلى القرية رجل جبار عنيد يملك جيشا من الرجال الأشرار فأخذ يعيث في القرية فسادا وياخذ ما فيها ملكا له ولم يستطع احد ان يتصدى له لقوته وجبروته وهنا جلس سلطان ليلا يحدث نفسه بصوت عال هل يستطيع هذا الطونق ان يساعدي فخرج له في الحال الثعبان وقد ملأ نصف الغرفة وقال وهل تحسبني سأترك هذه الوثيمة تفوتني، ذلك الرجل الجبار لي ولأعواني جيشه حللا علينا وضحك ضحكة مدوية اخضى بعدها وخرج سلطان لمواجهة الرجل الجبار في الوقت الذي هاجم الثعبان واعوانه رجاله فأخذوا يعترضهم وكأنهم العابا صغيرة في يد اطفال مشاغبين فقضوا عليهم تماما عندما كان جبارهم يغمض عينيه ايضا في رحلة ابدية بعدما قضى عليه سلطان وخرج من مكانه ليعيد لأهل قريته ممتلكاتهم وسط تهليلهم به زعيما وسلطانا عليهم فجلس يحكم بينهم بعدل الله وشرعية اسلامه.

مساحة للتلوين

