

شرطة أبوظبي تختتم مشاركتها بفعاليات لحظات أبوظبي 2022



"أمستردام" .. أكثر المؤامرات فضائحية في التاريخ الأميركي



إجراء روتيني أثناء العمليات الجراحية يهدد المرضى بتزايد خطر تلف الأعضاء

الذكاء الاصطناعي يقلص تبعات الجلطات الدماغية

أعلنت وزارة الصحة البريطانية أمس الثلاثاء أن عدد المرضى الذين لا تظهر عليهم سوى آثار قليلة أو معدومة بعد تعرضهم لجلطة دماغية في المملكة المتحدة ارتفع بواقع ثلاثة أضعاف بفضل الذكاء الاصطناعي.

وطور نظام Brainomix e-Stroke بواسطة شركة تتخذ مقراً لها في أكسفورد، وهو يقلل مدة التشخيص بأكثر من ساعة ويسمح باختيار العلاج الأنسب بسرعة.

وقد أدى استخدامه في 111 ألف حالة سكتة دماغية مشتبه بها، إلى ازدياد نسبة المرضى الذين لا تظهر عليهم سوى آثار قليلة أو معدومة، من 16% إلى 48%.

ويساعد الذكاء الاصطناعي على اتخاذ القرار في تفسير فحوصات الدماغ، للسماح للمريض بالحصول على العلاج المناسب، في المكان المناسب، في الوقت المناسب، وفق الوزارة.

ويتعرض أكثر من 85 ألف شخص في إنجلترا لسكتة دماغية كل عام. واستشهدت وزارة الصحة بمئات كارول ويلسون، وهي مساعدة تربوية وخبيرة عانت في حزيران-يونيو 2021 من تقلصات شديدة، وسرعان ما فقدت بصرها وقدرتها على استخدام أطرافها. وأتاح البرنامج إمكانية التشخيص السريع لجلطة دموية في الدماغ واختيار استئصال الخثرة.

وقالت ويلسون "لقد تمكنت من الجلوس ومراسلة عائلتي في اليوم نفسه، والعودة إلى المنزل والمشي مرة أخرى بعد حوالي يومين من إصابتي بسكتة دماغية". وأوضح مدير التحول في هيئة الصحة العامة البريطانية "أن اتش اس" تيموثي فيريس، أن "كل دقيقة يتم توفيرها خلال التقييم الأولي داخل المستشفى للأشخاص الذين يعانون من أعراض السكتة الدماغية تحسن بشكل كبير فرص المريض في مغادرة المستشفى بصحة جيدة".

تعد التحلية بعد تناول الوجبات الرئيسية ممارسة شائعة في الكثير من المجتمعات، وتشتمل قائمة الحلويات على أنواع متعددة مثل الأيس كريم والكعك والحلويات الغربية والشامية والشرقية والمزيد.

إن اشتها التحلية بعد تناول وجبة لذيذة يعتبر أمراً منطقياً، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع EatingWell، لكن تكمن المشكلة في تضاؤل الشعور بالرضا عن بعض النكهات بسرعة نسبياً، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة الكميات تدريجياً، لكن يمكن من خلال تغيير النكهات ودرجة الحرارة والملمس أن يتم تعزيز المزيد من المتعة والرضا عن الطعام مع الحفاظ على تناول كميات قليلة.

هكذا يمكنك تناول الحلويات يومياً دون شعور بالذنب!

وتقدم جمعية القلب الأميركية توصيات أكثر صرامة بحد أقصى 6 ملاعق صغيرة يومياً للإناث و9 ملاعق صغيرة للذكور. لذلك، يمكن أن يكون من المفيد أن يكون المرء على دراية بأنواع الحلويات التي يتناولها وكيف تتناسب مع نمطه الغذائي العام.

ويوصي الخبراء بدمج الفواكه والخضروات والبروتين والدهون غير المشبعة والحبوب الكاملة في نمط الأكل المعتاد، للتقليل من الرغبة في تناول مزيد من الحلويات.

نصائح عامة

يرى الخبراء أنه عندما يتعلق الأمر بالحلوى، فمن الممكن أن تُحترم الرغبات في تناولها لكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار انتقاء ما هو طيب المذاق ويجعل الجسم يشعر بالراحة. تشمل العناصر التي تساعد على حسن الاختيار يومياً، ويمكن التحلية بتناول الفاكهة والزبادي، أو ربما قدر قليل من الأيس كريم.

ويحذر الخبراء مرضى السكري أو القلب والأوعية الدموية بضرورة الانتباه لمحتويات الحلويات من الدهون المشبعة أو كميات السكر المضاف.

بالأمراض وتعزيز صحة الأمعاء. ويساعد اختيار تناول الحلويات التي تحتوي على المكسرات والبذور في إضافة الدهون الصحية والبروتين، والتي يمكن أن تكون مفيدة لصحة الدماغ. كما أن تناول الشوكولاتة الداكنة ومجموعة متنوعة من التوابل يمكن أن يعزز الصحة بسبب خصائصها المضادة للالتهابات.

أمراض الكبد الدهنية

تحتوي الحلويات مثل الأيس كريم والسلع المخبوزة بشكل عام على نسبة عالية للغاية من الدهون المشبعة، مما يساهم في الإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي. تنتج الحالة عن تراكم الدهون في الكبد وغالباً ما تكون بدون أعراض. لكن يمكن أن تؤدي الحالة إلى مضاعفات صحية خطيرة مثل تليف الكبد.

أمراض القلب

يرتبط استهلاك كميات كبيرة من السكريات المضافة بأمراض القلب والأوعية الدموية، كما يتضح من دراسة أجريت عام 2019 ونشرت نتائجها الدورية الأوروبية لأمراض القلب الوقائية. وتوصي الإرشادات الغذائية للأميركيين بالحد من إجمالي استهلاك الفرد من السكريات المضافة إلى 10% من استهلاكه اليومي من الطاقة، والذي يترجم إلى 48 غراماً أو 12 ملعقة صغيرة لنظام غذائي يحتوي على 2000 سعر حراري.

تقول باتريشيا باويو، اختصاصية التغذية، إن البعض يمكن أن يعاني من حالة الشعور بالذنب بعد تناول الحلويات بانتظام، على الرغم من أن "كل الأطعمة تتناسب مع نمط الأكل الصحي - بما في ذلك الحلويات"، موضحة أن الخطوة الأولى للمساعدة هي منح النفس الإذن بتناول الحلويات وقتما يريد الشخص دون الشعور بالذنب لفعل ذلك.

احترام الذات

تضيف الدكتورة باويو أنه عندما يسمح الشخص لنفسه بتناول الحلوى، يمكنه الاستمتاع بها والاستمرار في يومه، ويمكنه الحصول على كمية مناسبة ومرضية مع وضع حدود تمنع من تحوله إلى حالة من الإفراط لاحقاً. واستشهدت الدكتورة باويو بنتائج دراسة نُشرت عام 2019 في الدورية الأميركية لتعزيز الصحة أظهرت أن السماح للنفس بإذن غير مشروط بتناول الطعام من خلال ممارسة الأكل الحدسي يمكن أن يُحسن احترام الذات مع الحد من الاكتئاب والوسواس القهري.

جرعة من المغذيات

تتوفر مجموعة متنوعة من خيارات الحلوى مع مجموعة متنوعة من السمات الغذائية. تقول الدكتورة باويو: "إن تناول الفاكهة في الحلوى يمكن أن يضيف مضادات الأكسدة والألياف للمساعدة في تقليل مخاطر الإصابة

طرق لتعليم طفلك الامتثال

لا يفهم الأطفال بالضرورة جهد الكبار، فمن منظور الطفل، الكبار دائماً يفعلون أشياء يعجز الأطفال عن فعلها وبالتالي، لا يدرك الأطفال الجهد الخاص الذي يبذله الكبار. ونظراً لأن مهاراتهم لا تزال تتطور، فقد لا يدرك الأطفال أيضاً متى يكون من المهم قول "شكراً لك"، ولماذا الشكر مهم وبالتالي لا يفهمون تأثير غيابهم على العلاقات.

يقدم خبراء وسائل لتعليم طفلك قيمة الامتثال وأهميته من خلال الاستراتيجيات التالية:

1- ساعد طفلك على معرفة سبب أهمية التعبير عن الامتثال: أسأل طفلك "لماذا تعتقد أنه من المهم أن تقدم الشكر لشخص يفعل شيئاً لطيفاً من أجلك؟ كيف سيشعرون إذا لم تفعل ذلك؟"، ووضح للطفل أن التقدير مجاني ولا يقدر بثمن. ثم ساعد طفلك على فهم سبب أهميته حيث أثبتت الدراسات أن التفكير في الأمور مع الأطفال وتخيل وجهات نظر الآخرين أكثر فاعلية في مساعدتهم على تطوير سلوك الامتثال بدلاً من تلقينهم قول "شكراً" على مفض. مارس الامتثال وكن القدوة: دع طفلك يرك وأنت تشكر الآخرين كقولك "شكراً لك، كانت هذه مساعدة كبيرة"، فإن سماع الشكر يتيح لهم فهم تجربة الطرف المتلقي للامتثال، كما إن مشاهدتك تبادل جهداً لشكر الأصدقاء وأفراد العائلة يساعدهم على تعلم كيفية القيام بذلك، كما يتيح لهم رؤية أن التعبير عن الامتثال جزء مشترك ومهم من العلاقات.

من لون عينيك .. 4 أمور صحية يمكنك معرفتها

يقول خبراء إن لون قزحية العين يكشف أموراً كثيرة عن صحة الإنسان وصفاته، مما جعل البعض يصف العينين بـ "مرآة الصحة". وذكر موقع "هيلثي" أن لون عينيك قد يكشف 4 أشياء عن صحتك: 1- يكون أصحاب العيون الداكنة أقل عرضة للإصابة بالتنكس البقعي، وهو اضطراب شائع في العين ينتشر بين الأفراد البالغين ويتسبب في ضبابية الرؤية. 2- قد تشير قزحية العين ذات الألوان الداكنة إلى انخفاض خطر الإصابة بسرطان الجلد، حسب ما كشفت دراسة نشرت في مجلة "Biomarkers & Prevention. Cancer Epidemiology". العيون الفاتحة: 3- في تحليل أجرته جامعة ولاية جورجيا على 12000 من الرجال والنساء، وجد الباحثون أن الأشخاص ذوي العيون الفاتحة يشربون كمية أكبر من الكحول، مقارنة مع أصحاب العيون الداكنة. 4- الأشخاص الذين يتميزون بعيون ذات ألوان فاتحة هم أقل عرضة للإصابة بالتهاق، وفقاً لدراسة أجرتها كلية الطب بجامعة كولورادو. والتهاق مرض مناعي ذاتي يهاجم فيه الجهاز المناعي للشخص الخلايا الصغرى الصحية ويسبب ظهور بقع جلدية.

لوقاية من أمراض قاتلة .. عليك بهذا القرص من زيت الزيتون

توصلت دراسة حديثة إلى أن استبدال الزبدة والدهون المشبعة بزيت الزيتون، يمكن أن يحسن الصحة، ويقلل من العمر الافتراضي لسنوات. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون أكثر من نصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً هم أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والرئة وألزهايمر والسرطان. وقالت مؤلفة الدراسة والباحثة في كلية "تي إتش تشان للصحة العامة" في جامعة هارفرد مارتا جواش فيري إن "تبني نظام غذائي قوي ووقائي عملية معقدة، إلا أن إدخال زيت الزيتون لنظامنا مهم جداً". وأضافت: "عندما تكون بحاجة إلى الالتزام بجودة النظام الغذائي وأسلوب الحياة، فإن المفتاح هو إضافة زيت الزيتون إلى النظام الغذائي كبديل للدهون غير الصحية الأخرى"، حسبما نقل موقع "غريك ريبورتر". وتابعت جواش فيري قائلة: "يحتوي زيت الزيتون على عناصر مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة". ويتميز زيت الزيتون بغناه بالعناصر الغذائية الصحية مثل مضادات الأكسدة والبوليفينول والفيتامينات، بالإضافة إلى الدهون الصحية الأحادية غير المشبعة.

لدغة بعوضة كادت تبتر رجلها

كادت امرأة تموت بسبب لدغات بعوض منذ 13 عاماً. كانت جورجيا أوستن تعنتي بحديثها في 2009 عندما لدغتها بعوضة. ولم تصور السيدة أنها ستشكل خطراً على حياتها بعد أكثر من عقد من الزمان. ولم تلتئم اللدغات الأربع أبداً، وفسر أطباء استئصال حالتها بنقص الحديد في جسمها، وتطور الأمر إلى حالة نادرة، إلى تقبُّح جلد عُفْريني، تسبب فروحاً، ثم تحولت في وقت لاحق إلى تعفن في الدم. شخصت الحالة النادرة بعد عامين من اللدغات ثم انتقلت العدوى إلى ساقها الأخرى، مما منعها من العمل لأكثر من عقد. نقلت المرأة إلى المستشفى في مايو-أيار الماضي، بعد تدهور صحتها. وقال الأطباء إنهم قد يبترون ساقها لإنقاذ حياتها، لتأخرها في العلاج. ولكنها تعافت بأعجوبة، وتمكنت من الاستمتاع بعيد الميلاد لأول مرة منذ 13 عاماً، حسب مرور البريطانية.

إصابة بمرض فتاك يدمر دماغ البشر

أعلنت كوريا الجنوبية أمس الأول الاثنين تسجيل أول إصابة بمرض "الأميبيا الأكلة للدماغ" أو "التيجلرية الدجاجية". وذكرت الوكالة الكورية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، أن مواطناً كوريا تويي بعد عودته من تايلاند، أصيب بالتيجلرية الدجاجية التي تدمر أدمغة البشر. وأشارت الوكالة إلى أن احتمالات انتقال المرض من إنسان لآخر منخفضة، وفقاً لنقلت وكالة "يونهاب" الكورية الجنوبية للأخبار. وعاد الرجل في الخمسينيات من عمره إلى كوريا الجنوبية في يوم 10 ديسمبر بعد إقامة لمدة 4 أشهر في تايلاند، وتم نقله إلى مستشفى في اليوم التالي، وتوفي يوم الثلاثاء الماضي.



متى يحتاج الإنسان مكملات المغنيسيوم؟

المغنيسيوم معدن رئيسي يساعد في النوم، وضد تشنج العضلات، ويسهل حركة الأمعاء، وفي محاربة الاكتئاب، وتعزيز الأداء الرياضي، ويخفض ضغط الدم، ويمنع الصداع النصفي. ويوصي الخبراء بزيادة مستوى المغنيسيوم بأطعمة معينة بدل المكملات الغذائية، إذ من النادر أن يعاني الأشخاص من نقصه. وقد يكون البعض أكثر عرضة لنقص المغنيسيوم إذا كانوا يعانون من حالة طبية تتعارض مع امتصاصه أو إفراده، مثل الإفراط في تناول الكحول وأمراض الكلى، ومرض كرون، والسعال البطني، ومرض السكري من النوع 2، ووفق تقرير لموقع "فري ويل هيلث"، تقول كانديس بومبر أخصائية التغذية في جامعة أوهايو عنه "إنه رابع أكثر المعادن وفرة بعد الكالسيوم، والصوديوم، والبوتاسيوم، الذي يحتاجه الجسم يومياً". ويوجد المغنيسيوم بوفرة في الحبوب، والمكسرات، والشوكولاتة الداكنة، والفول، والخضروات الورقية، والكمون. وتتضمن أعراض نقصه الغثيان، والصداع، وضعف العضلات، والتشنجات، والارتباك العقلي، واضطراب ضربات القلب.

نصائح لتنسيق الفيسبوك المبطن هذا الشتاء

قالت خبير الموضة الأثنية مارتينا بيرج إن الفيسبوك المبطن يشهد رواجاً كبيراً هذا الشتاء، مشيرة إلى أنه يضيء على المظهر لسة جاذبية عصرية، فضلاً عن الإحساس بالدفء. وأوضحت بيرج أن الفيسبوك المبطن يطل بأطوال عديدة تتراوح من الموديلات القصيرة مروراً بالموديلات متوسطة الطول ووصولاً إلى الموديلات الطويلة حتى الكاحل. وأضافت بيرج أن الموديلات متوسطة الطول والطويلة تتناغم مع السراويل، في حين تتناسب الموديلات القصيرة مع الضمائم التريكو ذات القصبة المستقيمة أو الضمائم التي تتخذ قصة القصيص. وإطلالة هادئة، يمكن تنسيق الفيسبوك المبطن مع ملابس بنفس اللون، أما من ترغب في إطلالة أكثر جاذبية، فيمكنها اختيار التباين بين الألوان الفاتحة والداكنة، حيث يمكن تنسيق فيسبوت مبطن بإحدى درجات البيج مع ملابس غامقة. وإطلالة أكثر جاذبية يمكن اختيار فيسبوت مبطن يزدهر باللون الأخضر.

ريادة إماراتية جديدة على الصعيد العالمي

«مؤشر المعرفة العالمي 2022»: الإمارات تصدر العالم في التعليم التقني والمهني

د. مبارك الشامسي: الأمم المتحدة ترصد جهود القيادة ليكون التعليم التقني الأساس في تحقيق التنمية المستدامة



المعلومات والاتصالات، إضافة إلى البيئات المتكينة الداعمة للمناخ المعرفي، حيث تصدرت الإمارات المرتبة الأولى في التعليم التقني والمهني، وفي محور الاقتصاد حصلت على المرتبة 11، والمرتبة 15 في محور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، والمرتبة 29 في التطوير والبحث والابتكار، والمرتبة 30 في التعليم قبل الجامعي، إضافة إلى حصولها على المرتبة 44 في محور التعليم العالي، والمرتبة 46 في محور البيئة التكنولوجية.

المستقبل بجميع أنواعها، ومن أجل هذا الهدف الرئيسي، يقود المركز نخبة من المؤسسات المتميزة منها كلية فاطمة للعلوم الصحية، ويوليتكنك أبوظبي، ومدارس التطبيقية والتدريب ومراكز التطوير والتدريب التي تستهدف المواطن في جميع مراحل العمر، ليطمئن إعدادها وفق رافق المناهج والمختبرات العالمية المتطورة بشكل دائم تتوافق مع أحدث النظم والوسائل والأساليب العلمية، وذلك بهدف صناعة الكفاءات الوطنية المتخصصة في وظائف

وأوضح سعادة الدكتور مبارك الشامسي أن مركز أبوظبي التقني يقود منظومة متكاملة من المؤسسات الجامعية التطبيقية ومدارس التكنولوجيا التطبيقية ومراكز التدريب وتطوير المهارات التي تستهدف المواطن في جميع مراحل العمر، ليطمئن إعدادها وفق رافق المناهج والمختبرات العالمية المتطورة بشكل دائم تتوافق مع أحدث النظم والوسائل والأساليب العلمية، وذلك بهدف صناعة الكفاءات الوطنية المتخصصة في وظائف



الرشيدي، التي تقدم دائماً لأبوظبي التقني كافة أشكال الدعم المادي والمعنوي والتقني، اللازم لتطوير إستراتيجية المركز بما يمكنه من الارتقاء بمنظومة التعليم التقني والمهني في الدولة، تشمل جودة المخرجات، والمؤهلات والأداء، وتطوير مستوى التدريب المهني المستمر، من أجل صقل مهارات الطلبة والشباب، بجانب مواصلة الجهود لزيادة نسبة إقبال الفتيات والشباب على التعليم التقني والمهني، إضافة إلى أن "أبوظبي التقني" يحرص على تطبيق كافة المعايير العالمية المستمرة لضمان الارتقاء المستمر ومواصلة الجهود المبكرة للمحافظة على الصدارة العالمية التي تحققت بالفعل، وهو الأمر الذي يتوافق مع طموحات القيادة الرشيدة التي تستهدف الصدارة الدولية في كل المجالات والأوقات".

•• أبو ظبي - الفجر

تصدرت دولة الإمارات العربية المتحدة، المرتبة الأولى عالمياً في قطاع التعليم والتدريب التقني والمهني، ضمن مؤشر المعرفة العالمي 2022، الصادر عن برنامج الأمم المتحدة الإنمائي بالتعاون مع مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، وهو الأمر الذي يؤكد يعزز الصدارة الإماراتية في تطبيق أهداف التنمية المستدامة، ويرسخ حقيقة أن منظومة التعليم والتدريب باتت ضمن الركائز الأساسية التي تسهم في تعزيز القدرة التنافسية للدولة.

وقال سعادة الدكتور مبارك سعيد الشامسي مدير عام مركز أبوظبي للتعليم والتدريب التقني والمهني، أن هذا الإنجاز يعكس الجهود التي تبذلها القيادة الرشيدة في سبيل تحقيق الأفضل لمجتمع دولة الإمارات، وتطوير الكفاءات الوطنية لضمان مستقبل واعد ومستدام للأجيال القادمة، مشيراً إلى أن تقدم الدولة في هذا المؤشر يعود إلى تفوقها في محور التعليم والتدريب التقني والمهني، الذي يشمل جودة المؤهلات، والتدريب المستمر، وتنمية المهارات، ومعدل الالتحاق بالتعليم ما بعد الثانوي، ونسبة مشاركة الأناث في البرامج المهنية.

وأضاف سعادة الدكتور مبارك الشامسي قائلاً "وبهذه المناسبة فإننا نرفع أسمى آيات التهاني والتبريكات إلى القيادة

منوعات

الفكر

22

الزراعة والسلامة الغذائية توجه المزارعين ومربي الثروة الحيوانية بطرق التعامل مع التقلبات الجوية

•• أبو ظبي - الفجر

دعت هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية المزارعين ومربي الثروة الحيوانية إلى اتخاذ الاحتياطات اللازمة للتعامل مع العواصف والرياح والأجواء الممطرة وتوخي الحذر والحيطه لتجنب مخاطر التقلبات الجوية على المزرعة والعزبة والعمال والمحاصيل الشتوية، وخاصة محاصيل الخضراوات والتخيل.

وتنصح الهيئة المزارعين ومربي الثروة الحيوانية بضرورة التأكد من سلامة أدوات ووسائل تصريف المياه في المزرعة لضمان تصريف مياه الأمطار بشكل جيد وعدم غمرها بالمزروعات بما يهدد سلامة المحصول، مع التأكد من سلامة التمديدات الكهربائية بواسطة فني متخصص لضمان عدم حصول تماس كهربائي أو انقطاع في التيار نتيجة الرياح أو الأمطار.

وبالنسبة للثروة الحيوانية تنصح الهيئة بضرورة إبقاء المواشي في حظائرها خلال التقلبات الجوية وعدم تركها في الأماكن المفتوحة حتى لا تكون عرضة لتيارات الهواء والأمطار، مع ضرورة توفير المياه اللازمة لشرب المواشي حتى لا تضطر لشرب مياه الأمطار الممتلئة بالعزبة، مع ضرورة مراقبة الصحة العامة لحيوانات العزبة وفي حال الشك في إصابتها بأية أعراض يجب مراجعة الطبيب البيطري لفحصها وعطائها العلاج المناسب.

كما تنصح الهيئة بضرورة حماية مخزون الأعلاف من خلال الإبقاء على وجود الأعلاف في مخازن محكمة الإغلاق مع أهمية تغطيتها بأغطية تحول دون تعرضها للرطوبة والأمطار.

كما تنصح الهيئة بضرورة وضع الأعلاف على طاولات من الخشب أو غيره لحمايتها من الرطوبة، في حال تعرض بعض الأعلاف لمياه الأمطار يفضل فصلها تجفيفها حتى تتسبب في إلحاق الضرر ببقية المخزون.

أما بالنسبة للمزارع فتتصح هيئة أبوظبي للزراعة والسلامة الغذائية بضرورة التأكد من عدم ترك الأدوات المتحركة والمعدات في مهب الرياح لضمان عدم تطايرها وإلحاق الأذى بالمزروعات أو البيوت المحمية كما يجب التأكد من عدم وجود أغصان مكسورة في أشجار المزرعة حتى لا تتطاير بفعل الرياح الشديدة وتلحق الضرر بالمزرعة مع أهمية تجنب عمليات الصيانة أو البناء داخل المزرعة خلال الأجواء العاصفة حفاظاً على سلامة العمال.

وبالنسبة للإرشادات والنصائح الخاصة بالبيوت المحمية فتتصح الهيئة بضرورة تشغيل المراوح لتقليل الضغط داخل البيوت المحمية وتشغيل المياه على ألواح التبريد لتقليل دخول الأتربة للبيت المحمي مع التأكد من سلامة الهيكل الحديدي والغطاء البلاستيكي وعدم تعرضه للتلف، والتأكد من عمل الكهرباء في المزرعة ومن سلامة وجاهزية المولد الكهربائي الاحتياطي وأن مصارف المياه في أطراف البيوت المحمية مفتوحة بطريقة مناسبة بحيث لا تدخل المياه إلى الداخل، كما ينصح أيضاً بأهمية إيقاف العمليات الزراعية داخل البيوت المحمية أثناء فترة التقلبات الجوية حرصاً على سلامة العمال.

كما تؤكد الهيئة على أهمية رش المحصول وقاينها بأحد المبيدات الفطرية العامة في حال ارتفاع الرطوبة، وانخفاض درجات الحرارة وبعد هطول الأمطار مباشرة، وذلك لتقليل من احتمالية إصابة المحصول بالأمراض الفطرية.

ودعت الهيئة أصحاب المزارع والعزب إلى مراجعة مراكز الإرشاد الزراعي أو العيادات البيطرية في حال الحاجة إلى مساعدة فنية من مهندسي الإرشاد أو الأطباء البيطريين التابعين لها، حيث تعمل مراكز الإرشاد والعيادات البيطرية المنتشرة في مختلف مناطق إمارة أبوظبي على تقديم الإرشادات والنصائح الفنية المتخصصة للمزارعين ومربي الثروة الحيوانية بما يضمن حماية النباتات وقطعان الثروة الحيوانية من التغيرات المناخية، حتى لا تتأثر المحاصيل الزراعية أو تتعرض المواشي لأضرار تهدد حياتها.

أقرته منظمة الأمم المتحدة

جامعة الإمارات تشارك العالم في التأهب للأوبئة



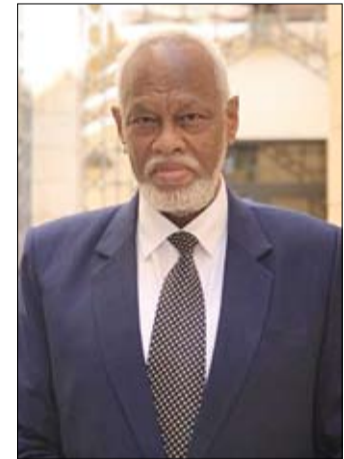
المجتمع وفق أسلوب علمي يصل بهم إلى بر الأمان والصحة والسلامة، وفتخر جميعاً بقدرته جامعة الإمارات على توفير كافة المُمكّنات البحثية والعلمية لخدمة المجتمع والأجيال الحالية والمستقبلية.

جيل من الباحثين والمتمكّنين في المجالات البحثية ذات الأولويات الاستراتيجية الوطنية، وأضاف "تعتبر الجامعات المكان المثالي لبدء جهود التنقيف والتوعية بالأمراض الوبائية، وطرق الوقاية منها ودعم أفراد

شيخ حسين من كلية الطب والعلوم الصحية بالجامعة "لقد كان لجامعة الإمارات العربية المتحدة إسهامات علمية وبحثية بارزة خلال جائحة كورونا من خلال البحث والتطوير وبناء القدرات العلمية والمهارات الفنية من أجل تأهيل



لحماية صحة وسلامة الإنسان من المخاطر المرتبطة بانتشار الفيروسات والبكتيريا، عبر تقييم الآثار الصحية للمخاطر المحتملة والمسببة للأوبئة، وإبراز أهم الطرق لوقاية أفراد المجتمع وكذلك المساهمة في أبحاث اللقاح والعلاج بالتعاون مع المؤسسات الصحية المحلية والعالمية". وأضاف: "لقد أثبتت جائحة كورونا على الأهمية القصوى للتوعية، وتبادل المعلومات والمعارف العلمية وأفضل الممارسات، والتعليم الجيد، ووضع البرامج والخطط الاستراتيجية والإجراءات الاحترازية بشأن الأوبئة على الصعيد المحلي والوطني والإقليمي والعالمي، باعتبارها تدابير فعالة للوقاية من الأوبئة والنجاح في التصدي لها".



•• العين - الفجر

تشارك جامعة الإمارات العربية المتحدة العالم احتفاله بـ "اليوم الدولي للتأهب للأوبئة"، الذي أقرته منظمة الأمم المتحدة يوم 27 ديسمبر من كل عام من أجل إبراز أهمية منع انتشار الأوبئة، والتأهب لها، وضرورة الشراكة العالمية بين الدول في مواجهتها.

وبهذه المناسبة قال الأستاذ الدكتور أحمد ديماس السويدي -رئيس قسم طب الأطفال واستشاري الأمراض المعدية بجامعة الإمارات - "تحرص جامعة الإمارات العربية المتحدة على مواكبة الجهود الحكومية وتحقيق رؤيتها وأهدافها في الوصول إلى مجتمع سعيد يتمتع بالصحة والسلامة، من خلال الاعتماد على البحوث العلمية والدراسات الأكاديمية المتخصصة

شرطة أبوظبي تختتم مشاركتها بفعاليات

لحظات أبوظبي 2022

•• أبو ظبي - الفجر

بقوانين وأنظمة المرور وتعزيز السلامة المرورية تخلصها تنظيم مسابقات توعوية هادفة وتوزيع الهدايا وإقامة مرسوم حر للأطفال وجولة توعوية للجمهور شهدت تفاعلاً مع الجمهور حول أسئلة التوعية المرورية وعرض أفلام التوعية الرقمية المرورية على شاشات المسرح الرئيسي واستخدام تقنية الواقع المعزز عبر أجهزة الأيباد، وشاركت فرقة موسيقى الشرطة بإدارة المراسم والعلاقات العامة بتقديم مقطوعات وطنية معبرة نالت إعجاب الحضور، وقدمت إدارة التفتيش الأمني K9 أداؤها المتميز بعروض مبهرة من الكلاب البوليسية وجرى توزيع الجوائز والهدايا على الجمهور.

اختتمت شرطة أبوظبي مشاركتها في الدورة الثانية لفعاليات "لحظات أبوظبي 2022" والتي نظمتها دائرة تنمية المجتمع في منتزه محمد بن زايد وحديقة العاصمة بأبوظبي وقرية مول في مصفح وساحة مدينة خليفة أ وحديقة الجاهلي في مدينة العين بمشاركة 132 عضواً من كلتا شرطة في إدارة الشرطة المجتمعية "قسم كلنا شرطة". ونفذت مديرية المرور والدوريات مجموعة من ورش العمل والتي ركزت على رفع الوعي بأهمية الالتزام

مجموعة من ورش العمل والتي ركزت على رفع الوعي بأهمية الالتزام



منوعات العقل

23

وجدت دراسة أمريكية كبيرة أن إعطاء المرضى مستويات زائدة من الأكسجين أثناء الجراحة ترتبط به زيادة مخاطر إصابة الكلى والقلب والرئة لاحقاً. وعلى الرغم من أن الخطر المطلق لا يزال منخفضاً، إلا أن هذه الدراسة تشير إلى أن الوقت قد حان لإعادة النظر في الاستخدام الحر للأكسجين أثناء التخدير العام، كما يقول الباحثون.



إجراء روتيني أثناء العمليات الجراحية يهدد المرضى بتزايد خطر تلف الأعضاء

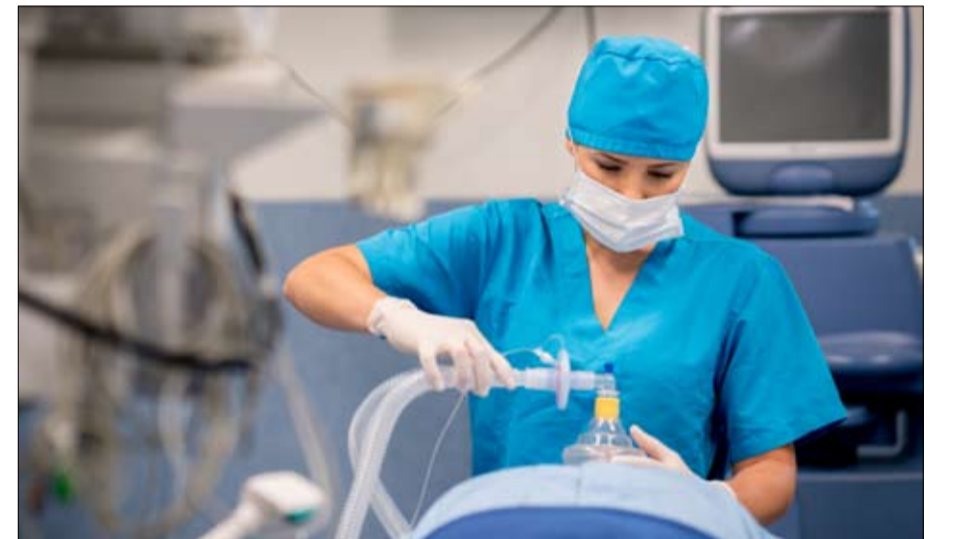


وتم جمع معلومات أساسية عن عوامل مثل العمر والجنس والحرق والوزن (BMI) والتاريخ الطبي، وفحص الباحثون المرضى للكشف عن إصابات في الكلى والقلب والرئة قبل الجراحة وبعدها. واستخدم الباحثون بعد ذلك خوارزمية لحساب كمية الأكسجين المعطاة فوق مستوى الهواء (21%) مقابل الوقت الذي يقضيه التنفس بالأكسجين بنسبة 92% أو أكثر خلال الجراحة. وتم استخدام السجلات الطبية لتتبع حالات الإصابات الحادة في الكلى وعضلة القلب والرئة، بالإضافة إلى الوفيات لمدة 30 يوماً، ومدة الإقامة في المستشفى والسكتة الدماغية.

وكان متوسط مدة الجراحة 205 دقائق، وتم تشخيص إصابة الكلى الحادة في 6.5% من المرضى، وإصابة عضلة القلب في 2.8%، وإصابة الرئة في 4.4% بعد الجراحة. وبعد حساب العوامل الأساسية والتغيرات الأخرى التي يحتمل أن تكون مؤثرة، ارتبطت بالتعرض للتزايد للأكسجين أثناء الجراحة زيادة مخاطر إصابة الأعضاء. وكان لدى المرضى الحاصلين على التركيزات الزائدة من الأكسجين (75%)، احتمالية أكبر بنسبة 26% لإصابة الكلى الحادة، و12% احتمالات أكبر لإصابة عضلة القلب، و14% احتمالات أكبر لإصابة الرئة مقارنة بالمرضى الذين تلقوا تركيزات أدنى من الأكسجين (25%).

كما كان لدى المرضى الذين تعرضوا للتركيزات الزائدة للأكسجين احتمالات أكبر بنسبة 9% للإصابة بالسكتة الدماغية و6% احتمالات أكبر للوفاة في غضون 30 يوماً من إجراء العملية، مقارنة بالمرضى الذين تعرضوا لتركيزات متدنية عند 25%. ومع ذلك، فإن المرضى ضمن التركيزات العالية لديهم مدة إقامة أقصر قليلاً مقارنة بالمرضى المعرضين للتركيزات الدنيا، وهو تأثير لم يتغير بعد استبعاد المرضى الذين ماتوا قبل الخروج. وهذه نتائج رصدية، لذا لا يمكن تحديد السبب، ويقر الباحثون بأنه لم يتم فحص جميع المرضى بحثاً عن إصابات في الكلى والقلب بعد الجراحة، كما أنهم لم يكونوا قادرين على مراعاة عوامل مثل النظام الغذائي ونمط الحياة واستخدام الأدوية، والتي يمكنها التأثير في القابلية للإصابة. ومع ذلك، كانت هذه دراسة كبيرة مستمدة من مجموعات سكانية متنوعة جغرافياً، ما يضمن دقة النتائج وقابليتها للتعميم. وكانت النتائج متشابهة بعد تحليلات إضافية، ما وفر ثقة أكبر في استنتاجاتهم. واستناداً إلى النتائج التي توصلوا إليها، يقول الباحثون: "هناك حاجة إلى تجربة سريرية كبيرة لاكتشاف التأثيرات الصغيرة ولكن المهمة سريرياً على إصابة الأعضاء والنتائج التي تتمحور حول المريض لتوجيه إعطاء الأكسجين أثناء الجراحة".

أثناء الجراحة تظل غير مؤكدة، ولم تتمكن التجارب السابقة من اكتشاف أي آثار ذات مغزى على الأعضاء. ولمعالجة هذه الضجة المعرفية، قام فريق من الباحثين الأمريكيين بفحص ما إذا كان إعطاء الأكسجين فوق الفسيولوجي أثناء الجراحة يرتبط بانخفاض أو ارتفاع في إصابات الكلى والقلب والرئة بعد الجراحة. وتستند النتائج التي توصلوا إليها إلى بيانات أكثر من 350 ألف مريض (متوسط العمر 59، ونسبة 52% منهم من النساء، و70% منهم من البيض) خضعوا لعملية جراحية باستخدام التخدير العام والتنبيب الرغامى (أنبوب تنفس يوضع في القصبة الهوائية) في 42 مركزاً طبياً عبر الولايات المتحدة بين يناير 2016 ونوفمبر 2018.



مرضى "كوفيد-19" يُظهرون إصابة الكبد بعد أشهر من العدوى

ترتبط عدوى "كوفيد-19" بزيادة تصلب الكبد، وهي علامة على احتمال إصابة الكبد على المدى الطويل، وفقاً لنتائج دراسة جديدة عُرضت في الاجتماع السنوي لجمعية الطب الإشعاعي (RSNA).

ونحن نحقق حالياً في ما إذا كانت شدة الأعراض الحادة المرتبطة بكوفيد-19- تنبئ بشدة إصابة الكبد على المدى الطويل.

مجموعة ما قبل الجائحة أيضاً متوسط صلابة أعلى (7.01) مقارنة بمجموعة مكافحة الجائحة. وسبب هذه النتيجة غير مفهوم حتى الآن ولكن يعتقد أنه نتيجة لتغيير أنماط الإحالة أثناء الوباء. بالإضافة إلى ذلك، لوحظ أن المرضى الذين تمت إحالتهم لإجراء التصوير الإلستوجرافي قبل الجائحة أكبر سناً من المرضى الذين تمت إحالتهم بعد بدء الجائحة. وقالت الدكتورة حيدري: "لا نعرف حتى الآن ما إذا كان تصلب الكبد المرتفع الذي لوحظ بعد الإصابة بكوفيد-19- سيؤدي إلى نتائج سلبية على المريض.

قبل 12 أسبوعاً على الأقل من اختبار التصوير الإلستوجرافي. وتألفت المجموعة المقواة للجائحة من عينة عشوائية من 50 مشاركاً خضعوا للتصوير المرئي خلال جراحة كوفيد-19. وكان لديهم تاريخ من نتائج اختبار PCR سلبية فقط. وتكونت مجموعة التحكم في مرحلة ما قبل الجائحة، من عينة عشوائية من 50 مشاركاً خضعوا لاختبار التصوير المرئي قبل جراحة كوفيد-19". وكان متوسط العمر 53.1 عاماً للمرضى المصابين بفيروس كورونا، و55.2 عاماً لمجموعة مكافحة الجائحة و58.2 عاماً لمجموعة التحكم في مرحلة ما قبل الجائحة.

ومن بين المجموعة الكلية، كان هناك 67 امرأة. وفي المجموعة الإيجابية لـ "كوفيد-19"، تم إجراء اختبارات التصوير الإلستوجرافي بالرنين المغناطيسي في المتوسط 44 أسبوعاً بعد نتيجة اختبار PCR إيجابية. وبعد الأخذ في الاعتبار العمر والجنس والفترة الزمنية، أظهر التحليل الإحصائي لنتائج التصوير الإلستوجرافي أن المرضى المصابين بـ "كوفيد-19" لديهم تصلب كبد أعلى من مرضى التحكم. وكان لدى المرضى المصابين بـ "كوفيد-19" متوسط تصلب أعلى (7.68 كيلو باسكال) من مرضى التحكم (5.99 كيلو باسكال). وبشكل غير متوقع، كان لدى

"كوفيد-19" بمجموعتي التحكم. وخضع جميع المرضى للتصوير الإلستوجرافي بالرنين المغناطيسي (MRE)، بين عامي 2019 و2022 في مستشفى ماساتشوستس العام. وبعد التصوير الإلستوجرافي بالرنين المغناطيسي تقنية متخصصة تستخدم الموجات الصوتية لقياس صلابة الأنسجة.

وتم تصنيف المرضى إلى واحدة من ثلاث مجموعات بناء على الوقت الذي خضعوا فيه للتصوير المرئي وما إذا كانت نتيجة اختبارهم إيجابية لـ "كوفيد-19". وتضمنت المجموعة الإيجابية لـ "كوفيد-19"، 31 مريضاً كانت نتيجة اختبار PCR لديهم إيجابية

وقالت فيروزة حيدري، دكتوراه في الطب، وزميلة أبحاث ما بعد الدكتوراه في مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن: "دراسنا جزء من الأدلة الناشئة على أن عدوى كوفيد-19- قد تؤدي إلى إصابة الكبد التي تستمر لفترة طويلة بعد المرض الحاد". وتصلب الكبد هو علامة على تلف الكبد، مثل الالتهاب أو التليف، والتليف هو تراكم الأنسجة الندبية في الكبد. وبمرور الوقت، تتضائل أنسجة الكبد السليمة، ولا يعود الكبد قادراً على العمل بشكل صحيح. ويمكن أن يؤدي التليف التدريجي إلى سرطان الكبد وفشل الكبد. وفي الدراسة الحديثة، قارن الباحثون تصلب الكبد للمرضى الذين لديهم تاريخ من الإصابة بعدوى





منوعات الفجر

26

الدورة الرابعة لمهرجان الإمارات الدولي للملصق في ندوة الثقافة والعلوم

•• دبي - د.محمود علياء

جميع الثقافات واللغات تكون محتواه بسيطاً ومعبراً. وأضاف تاج السر أن المشاركات متنوعة من جميع دول العالم، وتدل على الشراء الفني للأفكار عند الفنان المصمم، وتعبير بقوة على التسامح والتواصل بين مختلف الثقافات والمهرجان يؤكد رسالة الفن التشكيلي بشكل عام والملصق بشكل خاص في الترويج للمستقبل برؤية فنية معبرة، وتكاتف الكثير من الجهود لإنجاح الفعالية بدء من أعضاء اللجنة الدولية للمهرجان والمصممين المشاركين وتحالف التصميم في آسيا وجمعية مصممي الجرافيك الدولية والجامعة الأمريكية بالإمارات والرابطة الصينية الأوروبية للتصميم والثقافة.

الإمارات أن إقامة المهرجان تأتي تزامناً مع احتفالات دولة الإمارات بالذكرى الـ 51 لتأسيسها واستلهاماً لرؤية مئوية الإمارات 2071، والتي كانت المحرك الرئيس والباعث الفكري في النتائج الذي احتضنته ندوة الثقافة والعلوم، ذلك النتاج الذي عبر عن رؤية فنية استبصرت ما تسمو إليه الإمارات بلغة عالمية تجاوزت الحدود الدولية والإقليمية بمشاركة 137 مصمماً من 45 دولة لإضفاء بعداً إنسانياً وتكنولوجياً لا سيكون عليه المستقبل. وأشار الفنان والخطاط تاج السر حسن إلى أن مشاركته في المهرجان والاحتفالية بمئوية الإمارات 2071، باعتباره حدث يستحق استباق الاحتفاء والتجهمر له، فالملصق كفن يحمل رسالة تصل سريعاً إلى المتلقي في

رؤيتها المرتكزة على بناء الأجيال القادرة على الإبداع والابتكار. وأضاف البدور انطلاقاً من ذلك تحاول ندوة الثقافة والعلوم تقديم مساهمة يشارك فيها المبدعون في مجال التصميم حول العالم لتقديم رؤاهم مستلهمين تجربة الإمارات وتطلعاتها إلى المستقبل الذي ستتجاوز به الحدود القصوى في بناء الدول. والمشاركات تؤكد ما تسعى إليه الندوة من توطيد العلاقات وتوثيقها مع مختلف الجهات العربية والدولية ترسيخاً لمفهوم الثقافة الإيجابية التي تستند إلى روح التراث واستشراف المستقبل. وذكر د. عرفات النعيم عضو اللجنة التنفيذية للمهرجان أن شعار الدورة "كن جزءاً من المستقبل... صمم الآن" ليس مجرد عنوان تم اختياره عشوائياً، بل يأتي لإعادة التأكيد على دور التصميم والملصق اليوم في التغيير الاجتماعي بصرف النظر عن وظائفه العملية الواضحة، كما يخدم التصميم أيضاً وظائف اجتماعية ضمنية. يأتي المهرجان هذا العام لسحب الستار واتاحة المجال لرؤية المستقبل والمشاركة في تصميمه. لظالم كان الملصق وسيلة فعالة للتواصل البصري ولترويج للأفكار والمنتجات من خلال السرد الإبداعي الذي يجذب المشاهد ويوثق العلاقة معه.

الوطني الاتحادي وروان جوما بيك قنصل عام جمهورية كازاخستان لدى الدولة، وباقجان موتاش نائب القنصل، وعبدالعزير حسين، ود. سعيد خرياش المدير التنفيذي لقطاع الفنون في هيئة دبي للثقافة، ود. ربيعة غباش ود. نجاة مكي والفنان الموسيقي إبراهيم جمعة ولضيف من الفنانين والمهتمين. وأكد بلال البدور أن احتفالات دولة الإمارات العربية المتحدة يمرور خمسين عاماً من عمرها المجيد الذي حققت خلاله منجزاً حضارياً مشهوداً، فتحت الأبواب مشرعة للإعداد للخمسين عاماً القادمة وإكمال مئويتها عام 2071 بثبات ويقين بإضافة المزيد من الإنجازات، باستراتيجيات واضحة وأمال عريضة معتمدة على

افتتح معالي سقر غباش رئيس المجلس الاتحادي مساء أمس الأول فعاليات الدورة الرابعة لمهرجان الإمارات الدولي للملصق في ندوة الثقافة والعلوم، بحضور بلال البدور رئيس مجلس الإدارة وأعضاء مجلس إدارة الندوة، وتشريف معالي سعيد محمد الرقباني المستشار الخاص لصاحب السمو حاكم الفجيرة، رئيس مجلس أمناء جامعة الفجيرة، ومعالي الدكتور عبدالله بن محمد بلحيف النعيمي وزير تطوير البنية التحتية، وعبد الرحمن غانم المطيوعي مدير مكتب وزارة الخارجية والتعاون الدولي في دبي السابق، مريم بن ثنية عضو المجلس



وأضاف النعيم تتقاسم المصناعات المشاركة في المعرض أحلاماً وأفكاراً ومقاربات وطموحات لتصور المستقبل. ويعتبر المهرجان مراجعة للاتجاهات المعاصرة في تصميم الملصق، ويتجاوز دور المصمم إلى ما هو أبعد من إنشاء وتصميم المواد البصرية إلى إعادة إنتاج العائلي الثقافية والإفادة من الإمكانيات التي يوفرها التصميم في تعزيز التواصل ونقل الأفكار ومشاركتها بصورة فعالة. ورأى د. الدكتور الفاضل جميل وميض رئيس قسم الجرافيك، كلية التصميم في الجامعة الأمريكية في



اليوم . . انطلاق الحلقة التسجيلية الثالثة من برنامج أمير الشعراء

الوطني.

ويحصل الفائز بلقب «أمير الشعراء» على بركة الشعر وخاتم الإمارة إلى جانب جائزة نقدية بقيمة مليون درهم، فيما يحصل صاحب المركز الثاني على 500 ألف درهم، أما صاحب المركز الثالث فيحصل على 300 ألف درهم، و200 ألف درهم لصاحب المركز الرابع، و100 ألف درهم للفائز بالمركز الخامس، و50 ألف درهم للمركز السادس.

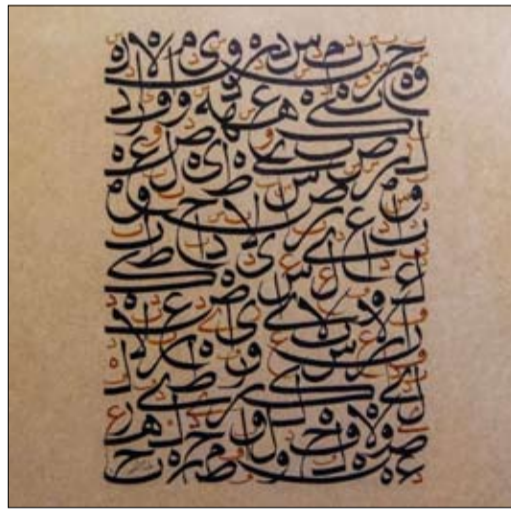
النهوض بالشعر العربي الفصحى والارتقاء به وبشعرائه، والترويج له في الأوساط العربية، وإحياء الدور الإيجابي للشعر العربي في الثقافة العربية والإنسانية. ويأتي برنامج «أمير الشعراء» ضمن رؤية لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، وأهدافها وحرصها المستمر على التعريف بالموثوث الثقافي الإماراتي والخليجي والعربي، وتعزيز دوره في بناء الهوية

ويعد برنامج أمير الشعراء أحد أهم البرامج التلفزيونية في العالم العربي التي تستلهم التراث العربي العريق، وتهدف لاستعادة روح الشعر والأدب العربي وإحياء الموروث الثقافي العربي، وتحفيز الحراك في مشهد الشعر العربي المعاصر. كما يعد مناسبة ثقافية وأدبية تعزز دور الشعراء والمبدعين والمثقفين والمثقفين في حب الشعر الفصحى واللغة العربية والانتماء إلى الثقافة العربية وتراثها الشعري، وتحقيق البرنامج أهدافه ورسائلته في

تنطلق اليوم الأربعاء ثالث حلقة من الحلقات التسجيلية للموسم العاشر من برنامج «أمير الشعراء»، الذي تنتجه لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي. ويخوض المشاركون في البرنامج غمار هذه المسابقة الأدبية عبر مراحل عدة بدءاً من مرحلة تجارب الأداء، وصولاً إلى الحلقات المباشرة، وتختتم بفوز مشارك واحد .



11 فناناً وفنانة يشاركون في معرض فنون إماراتية في حي دبي للتصميم



تتلمخ خولة للفن والثقافة - التي أسستها سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي حرم سمو الشيخ طهون بن زايد آل نهيان مستشار الأمن الوطني - المعرض الفني فنون إماراتية " في خولة آرت غاليري بحي دبي للتصميم الذي يجمع 11 فناناً وفنانة إماراتيين ويستمر حتى 30 من ديسمبر الجاري . وقالت سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي : " يسعدنا استضافة فعاليات معرض " فنون إماراتية " الذي يأتي في إطار حرص " خولة للفن والثقافة " على دعم المواهب الإبداعية الإماراتية وتسليط الضوء على إنتاجاتهم الفنية والثقافية ليحققوا بذلك الحضور الواسع بهويات وبصمات مميزة تمثل روح الثقافة والفنون الإماراتية والعربية. وأكدت سموها أهمية المعرض في دعم الحركة التشكيلية الإماراتية وخلق مساحة كبيرة من التفاعل بين الأجيال الفنية المختلفة لنقل الخبرات وتعزيز دور الفنان في النهوض بالمجتمع وتأكيد العمل الحضاري البارز لدولة الإمارات التي تأتي في طليعة دول العالم المحتضنة للإبداع والفن والثقافة وتوفير البيئة المناسبة لكل عمل إبداعي وفني. وأضافت : " إننا نتطلع إلى تنظيم المزيد من المعارض الثقافية والأدبية خاصة في ظل ما تحظى به دائماً فعاليات " خولة للفن والثقافة " من حضور واسع من الجمهور الشغوف للإلتقاء بقامات ثقافية وفنية وأدبية والتعرف على إبداعاتهم في مختلف المجالات الثقافية " من جانبها قالت ريان حفي مديرة " خولة آرت غاليري " في

تصريح لوكالة أنباء الإمارات / وام / يأتي معرض " فنون إماراتية " كمبادرة من سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي لدعم وتشجيع الفنانين الإماراتيين الناشئين لعرض أعمالهم الفنية المختلفة والمتنوعة أمام متذوقي الفن وكذلك إكسابهم الثقة .. داعية الجمهور لزيارة المعرض للإطلاع على اللوحات الفنية المتميزة . من جهتهم أعرب الفنانون المشاركون في المعرض عن تقديرهم لدعم وتشجيع سمو الشيخة خولة بنت أحمد خليفة السويدي وعرض أعمالهم في " خولة غاليري " لتعريف الجمهور على أعمالهم التي جسدت لحظات التأمل والأمل والإيمان والحروف الأجدبية وغيرها مستخدمين الفحم وأقلام الرصاص والأكريليك والألوان الزيتية على القماش وأوراق الذهب على الورق واللوان الباستيل وحرق الخشب وغيرها من الأساليب الفنية . والفنانون المشاركون .. هم عبدالله بن خماس وفايز محمد النقبي وإسلام مجدي محمد سيف الدين وجاسم عبدالله الحمادي ومريم منصور عباسي ورؤى المدني وروضة المزروعى وسلوى محمد أحمد المزروعى وشما على العامري وشيخة العريفي ووداد سالم عبدالله الكندي . يشار إلى أن " خولة للفن والثقافة " تهدف إلى تفعيل الإهتمام بالفنون الكلاسيكية بجميع أنماطها والتركيز على إحياء فن الخط العربي بجميع مدارسها وفنونه الصاحبة والسعي لصفاء المواهب الشابة ورفعها بكل ما يستجد من المعارف على صعيد الفن والفكر والثقافة .



منوعات

الفكر

27

منذ ١٨ سبتمبر- أيلول ٢٠٢٢، يُعرض "أمستردام" (٢٠٢٢)، الفيلم الجديد للأميركي ديفيد أو. راسل (مواليد نيويورك، ١٩٥٨)، في صالات أميركية وأوروبية عدّة: في ثلاثينيات القرن الـ٢٠، ثلاثة أصدقاء (طبيب وممرضة ومحام) يُصبحون شهوداً على جريمة قتل، لكنهم يتحولون سريعاً إلى مشتبه بهم. في تلك الأثناء، يكتشفون إحدى أكثر المؤامرات فضائحية في التاريخ الأميركي. يُصبح الثلاثة، بن (كريستيان بيل)، وهارولد (جون ديفيد واشنطن)، وفاليري (مارغوريتي)، أصدقاء في فرنسا، في الحرب الكبرى، قبل أن تتوطد أكثر في فترة قصيرة لهم في أمستردام، في عصر ذهبي للبهيمية والدادائية". بين الحربين العالميتين الأولى والثانية، يلتقون مجدداً في الولايات المتحدة الأميركية، للتحقيق في "الموت الغامض لمن كان جنرالاً في فرقهم".

طبيب وممرضة ومحام.. شهود على جريمة قتل

"أمستردام" .. أكثر المؤامرات فضائحية في التاريخ الأميركي

ما إن أحصل على هذه الأوراق الـ٣، حتى (أتنفس) الفيلم. في سياق لاحق، يوافق على أن أفلامه تبدو مُصممة للإعلان عن "وجود النجوم" في مقابل قول يُفيد بأنه لم يعد هناك نجوم: "أقف أمام مدخل خيمة السيرك، وأدعو الناس إلى حضور العرض. أصرخ بهم: تعالوا وشاهدوا كريستيان بيل ومارغو روبي كما لم تشاهدوهما من قبل. اخرجوا من منازلكم، أنتم الذين لا تخرجون منها إلا لمشاهدة (توب غان) و(مارفل). نريد أن تبقى صالات السينما حية"، ثم يُشدّد على ضرورة إظهار الممثلين والممثلات بطريقة غير مسبوقة: "هذا تأثير خاص بي أنا".

يعتبر فوبير أن راسل جزء من جيل "صناديس"، مع كوينتين تارانتينو وبول توماس أندرسن "والصباية كلها". يسأل: "بعد 30 عاماً، هل لا تزال تملك شعور الغامرة الجماعية؟ أم أن مسارك، في العمق، وحيد؟". قبل إجابته، يُعلن راسل كم أنه يحب فرنسا والوجودية: "أنا جذّي. أنا أعبدكم. أين كنا سنكون لو لا (جان بول) سارتر و(ألبير) كامو؟". أما إجابته، فتتمنّى في تأكيد على أنه ينتمي إلى هذا الجيل، مع سبايك جونز وكيمبرلي بيرس وكاترين بيغولو: "أتواصل مع وس (أندرسن)، رغم أن لقاءنا أقل منذ إقامته في باريس (أندرسن متزوج من اللبنيانية جومانة معلوف، مُصممة أزياء وكاتبة وممثلة أدوار دوبلاج، وابنة حنان الشيخ المحرز). تارانتينو عارف بكل شيء منذ البداية. هذه قوة من الطبيعة. إنه عبقرى. حتى أرون سوركن يقول بهذا. هناك أيضاً ألكسندر باين وغيرهمو دل تورو وأدم ماكاي، والأخير ساعدته في إنتاج أنشورمان: أسطورة رون بورغاندي (2004). باولو سورتنينو أيضاً. تتبادل النصوص السينمائية لقراءتها، والأفلام مُشاهدتها (قبل إطلاق عروضها). تشبه شخصيات أمستردام، في الواقع، رفاق السلاح، إخوة وأخوات".



بحسب الناقد السينمائي فرناندو غازنو، يتناول الفيلم موضوع الصداقة، المرتبطة بالجيش وأوروبا: "هذا نص كلاسيكي في هوليوود، منذ الرفاق الثلاثة (1938)، لفرانك بورزاج، وصولاً إلى الساعة الثالثة و17 دقيقة بعد الظهر باتجاه باريس (2018)، لكلينت إيستود". صداقة أقوى من هشاشة تصيب أجساداً وأوضاعاً نفسية وحالات اجتماعية (يهودي وأسود وامرأة). يُضيف غازنو أن راسل يستخدم تفاصيل مختلفة، كالعين الزجاجية والتدوب والظهور المشوهة والكتابة والدوار، صانعاً منها (يصفها الناقد بالتشوهات)، "محرّكاً (أساسياً) لطريقة إخراجها، حيث فانضها وثقلها يُحيلان إلى أسلوب الأخوين كون".

يُنجز راسل جديده هذا بعد 7 أعوام من تحقيقه Joy، وهذه "فجوة" زمنية أطول من تلك الحاصلة بين فيلمي I Heart Huckabees، المنجز عام 2004، وThe Fighter، المنجز عام 2010: "كنتُ منهمكاً في الكتابة. هناك 14 نسخة مختلفة من النص السينمائي لـ(أمستردام). إنها مرحلة جديدة في مساري المهني"، يقول المخرج في حوار منشور في المجلة السينمائية الفرنسية بروميير (نوفمبر/ تشرين الثاني 2022). يُضيف أن جديده "أول فيلم ملحمي لي. أردتُ دائماً أن أروي حكاية عن (المُصلحين)، عن أناس يحلون المشاكل. شيء يُشبه قليلاً جاك نيكلسون في (تشانينا تاون)، (1974)، رومان بولانسكي. المحرز). هنا (أمستردام) يوجد طبيبٌ ومحامٌ".

في إن أبيض وحيداً في المنزل، أفكر كثيراً. هذا غير جيد. لذا، كنتُ (مشلولاً) قليلاً بعد فيلمي الأخير". رغم هذا كله، يُشير ديفيد أو. راسل إلى أن هناك 3 مسائل أساسية بالنسبة إليه: "الموسيقى والحبكة، وشخصيات أجهنا.

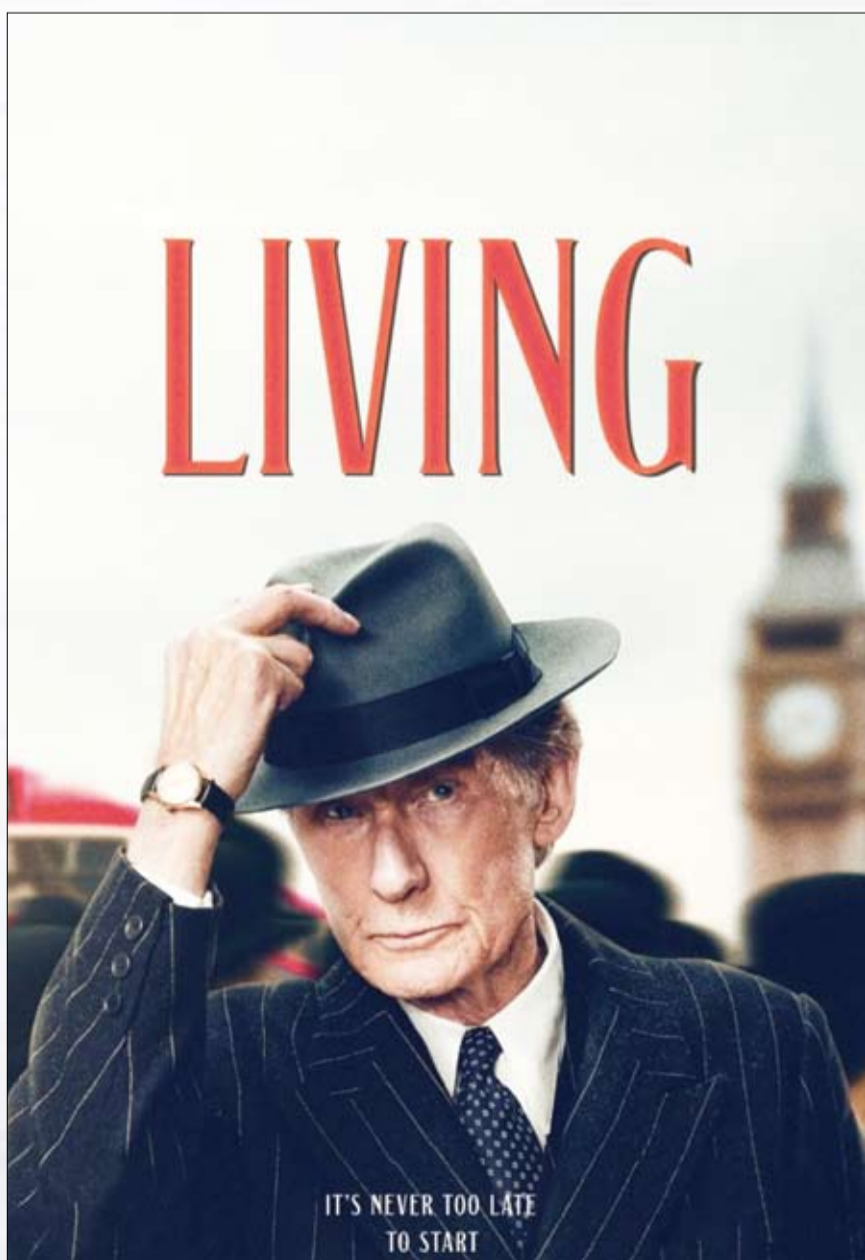
نفسه (بين الطرفين)". بالنسبة إليه، يُبنى شخصياته عندما يتحدث مع الممثلين والممثلات: "أتحدّث ساعات مع بيل أو روبي أو واشنطن أو بوب (دي نيرو)، لأن حقيقة الفيلم تظهر عندما أتحدّث مع من يكون مصدر وحي

عن التمثيل عادة، وفي "أمستردام" (سيناريو راسل نفسه) تحديداً (بالإضافة إلى الثلاثة المذكورة أسماؤهم أعلاه)، هناك أيضاً روبرت دي نيرو ورامي مالك، يسأل فرديريك فوبير المخرج/ السيناريست: "ما الذي يُشير خيالك في المرتبة الأولى: الشخصيات أو الممثلون؟"، فيجيبه: "الأمر



الروائي كازو إيشيغورو يستعد لإطلاق «ليفينغ» المقتبس من فيلم ياباني شهير

كان الحائز على جائزة نوبل كازو إيشيغورو مهووساً طوال ٥٠ عاماً بفيلم "إكيرو" للمخرج الياباني الراحل أكيرا كوروساوا، والذي يتابع يوميات موظف حكومي مسن، يحاول إيجاد معنى لما تبقى من حياته الرتيبة بعد تشخيص إصابته بالسرطان.



دفع ذلك الروائي البريطاني المولود في اليابان والمولع بالسينما إلى تخيل نسخة جديدة من تحفة كوروساوا الحزنية، لكنه نقل مسرح الأحداث إلى لندن، بحسب وكالة فرانس برس.

وقال إيشيغورو مازحاً: "أنا واحد من هؤلاء الأشخاص الرهيبيين الذين يظهرون أمام صناع الأفلام ليقولوا لهم: انظروا، هذه فكرة رائعة لفيلم، من فضلك اذهب ونفذه، وأخبرني عندما تنتهي من ذلك".

وبالفعل، قدّم الروائي نسخة جديدة "تجمع بين مادة فيلم كوروساوا القديم ودراسة لعنى أن تكون إنكليزياً مع استبدال البيروقراطي الياباني بنوع معين من الرجال الإنكليز، وسرعان ما اقتنع المنتج الهوليوودي ستيفن وولي بمشروع إيشيغورو وطلب منه كتابة السيناريو بنفسه.

وجاءت النتيجة فيلماً درامياً لطيفاً، حاز بالفعل على ترشيحات ضمن جوائز غولدن غلوبز وكريتسك شويس لنجمه بيل ناي، ومن المتوقع أن ينافس على ترشيحات "أوسكار" أفضل سيناريو مقتبس.

وقال إيشيغورو، الحائز على جائزة نوبل للآداب في العام 2017 بوكالة فرانس برس إن الفيلم يظهر "أوجه تشابه كثيرة بين الثقافة اليابانية والإنكليزية"، لا سيما في خمسينيات القرن الماضي، عندما كان البلدان في مرحلة إعادة الإعمار



التي أعقبت الحرب العالمية الثانية. يتتبع فيلم "ليفينغ" حصى فيلم كوروساوا، فينتقل من إدراك الموظف ويليماز أنه لم يحقق شيئاً خلال عقود من الزمن قضاها في عمل آلي وبيروقراطي. وفي ظل إدراكه لوفاته القريبة وعدم قدرته على الانفتاح على أسرته، قرّر الموظف اللندني أن يساعد مجموعة من ربات المنازل اللواتي توسلن إليه لسنوات للمساعدة في بناء ملعب متواضع لأطفالهن. بحسب إيشيغورو، فإن الفيلم يظهر كيف يمكن للإنسان، حتى وإن عاش حياة ضيقة ومرهقة، ببعض الجهد، أن يعثر على شيء يجعل حياته رائعة، ويمنحه ما يمكن أن يفتخر به. "في الوقت نفسه يرى الروائي أن "ليفينغ" هو تعبير عن الحياة المعاصرة، وتحديداً الشعور بالانفصال الذي يعيشه الكثير من الناس في وظائفهم اليوم. واعتبر إيشيغورو أن كثيراً من الناس يعانون من "انعدام القدرة على ربط مساهمتهم في العمل بأي شيء في الخارج، في العالم الحقيقي. أنت لا تعرف حتى كيف تشعر بالصلة مع الشخص الذي يعمل في العمر الذي يقع فيه مكتبك". وأضاف: "أعتقد أن الوضع تدهور أكثر الآن مع العالم الافتراضي، بعد جائحة كوفيد-19".

عُرف الممثل بيل ناي بلعبه أدواراً لشخصيات منطقة وتعبّر عن نفسها في أفلام مثل "لوف أكتشلي" و"أبوت تايم"، لذا كان العمل في "ليفينغ" تحدياً ممتعاً بالنسبة إليه، إذ توجب عليه "التعبير عن أمور كبيرة من دون قول الكثير". وقال الممثل في حديث مع "فرانس برس": "أجد أن القيود التي وضعها الناس على أنفسهم في كلا البلدين (بريطانيا واليابان) خلال تلك الفترة (ما بعد الحرب العالمية الثانية) كانت أمراً رائعاً. وأضاف: "في مؤسسة للأمراض النفسية من المحتمل أن يروا ذلك بصفته أمراً غير صحي".

تناول إيشيغورو موضوعات مماثلة في "بقايا اليوم"، وهي رواية حائزة على جائزة بوكور، عن خادم شخصي شديد الرقي ومضح يعمل في منزل إنكليزي فخم، وهو يفكر بذكريات حزينة من حياته الماضية.

تحوّلت هذه الرواية إلى فيلم أدى بطولته أنتوني هونكنز وإيما طومسون، ورُشح لعدة جوائز أوسكار.

وقال إيشيغورو عن ناي، بطل فيلمه الجديد: "إنه أحد الممثلين الرائعين، لكنني شعرت دائماً أنه لم تتح له الفرصة لتسيّد فيلم بالطلق".

IT'S NEVER TOO LATE TO START

الفكر

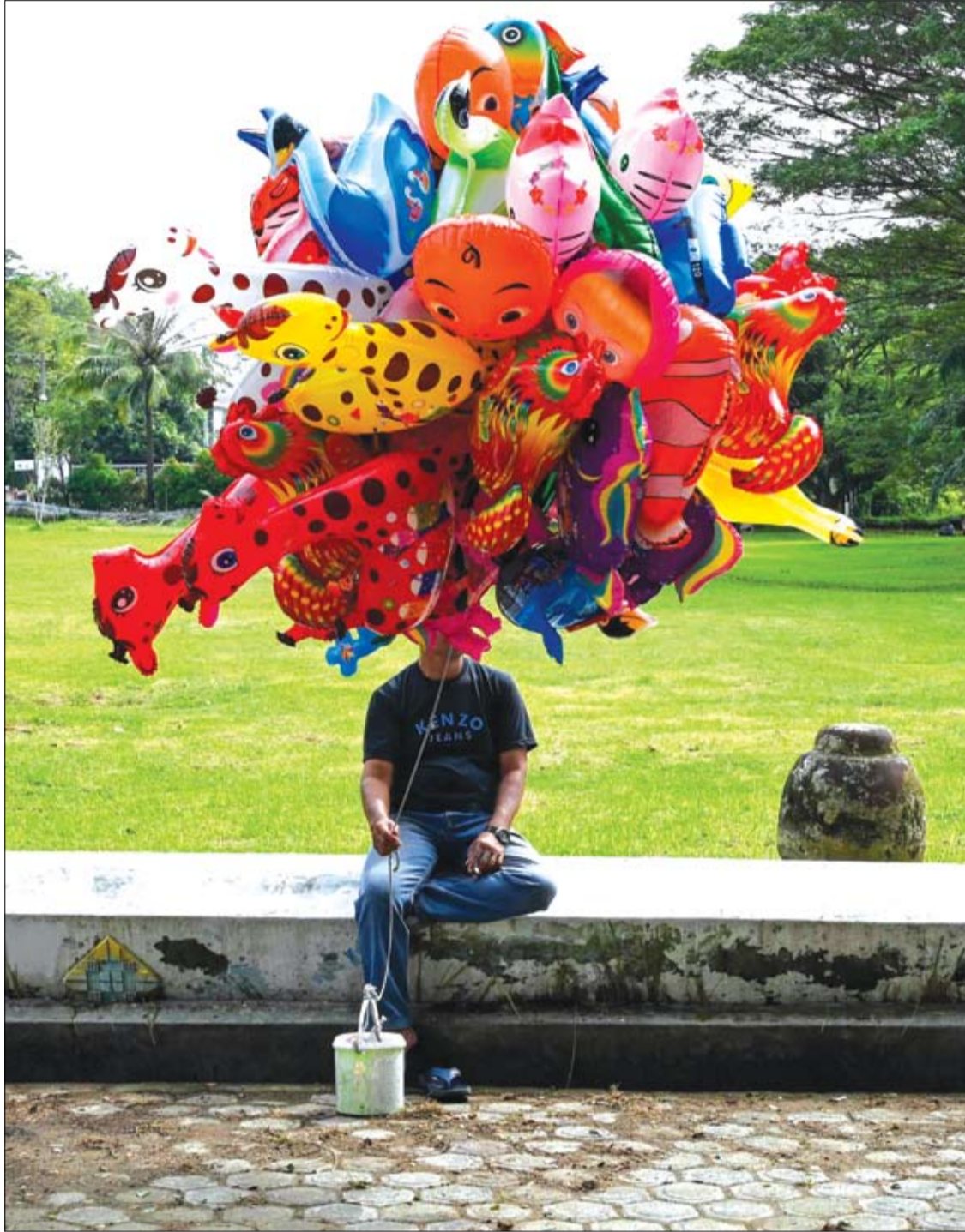
إلى أي أمراض تشير الدموع؟

أعلنت الدكتورة تاتيانا رومانينكو، أخصائية أمراض القلب، أن انهمار الدموع المفرط قد يشير إلى أمراض الجهاز العصبي أو الغدة الدرقية. وتشير الأخصائية في مقابلة تلفزيونية، إلى أن الدموع تتكون بصورة دائمة، وهي وسيلة لحماية وترطيب وتغذية العين البشرية. وتقول: "تقع الغدة الدرقية فوق العيون وتنتج باستمرار كمية فيسيولوجية من الدموع، التي تتجمع في الكيس الدمعي. ولكن في حالات معينة، وأمراض، والمواطف تزداد كمية الدموع". وتضيف، يحصل هذا بسبب أمراض الجهاز العصبي والإجهاد العادي، ومتلازمة الإرهاق، التي يعاني منها سكان المدن الكبيرة. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تسبب أمراض الغدة الدرقية زيادة إفراز الدموع. وتقول: "عندما تزداد هرمونات الغدة الدرقية، فإنها تنشط جميع أجهزة الجسم". وتضيف، دموع المرأة، تؤثر سلباً في جسم الرجل. فقد اكتشف العلماء اليابانيون، أن الرجال الذين ينظرون إلى بكاء النساء، تنخفض عندهم الرغبة الجنسية. وأكثر من ذلك، تنخفض درجة حرارتهم ويقل إنتاجهم لهرمون التستوستيرون.



دراسة جديدة تتحدى الاعتقادات السابقة بشأن قدرة الكوليسترول الجيد على التنبؤ بصحة القلب

غالباً ما يتم تقديم الكوليسترول "الجيد" على أنه مفيد لصحة القلب والأوعية الدموية. ومع ذلك، تقول دراسة حديثة إن هذا قد يرتبط بالعرق، دون العثور على رابط سببي. وأظهرت الدراسة أن الكوليسترول "الجيد" قد لا يكون فعالاً في التنبؤ بخاطر الإصابة بأمراض القلب والحماية منها، كما كان يعتقد سابقاً، لدى البالغين من خلفيات عرقية وإثنية مختلفة. وتشير الدراسة، التي نشرت في مجلة of College American Cardiology، إلى أن المستويات المنخفضة من البروتين الدهني العالي الكثافة (HDL)، المسمى بالكوليسترول "الجيد"، ارتبطت بزيادة مخاطر الإصابة بالنبوتات القلبية لدى البالغين البيض فقط، وليس السود. ووجدت الدراسة أن المستويات الأعلى من البروتين الدهني العالي الكثافة لم تكن واقية لأي من المجموعتين العرقيتين. وقال العلماء، بمن فيهم أولئك المنتون إلى جامعة أوريغون للصحة والعلوم، في بيان، إن الدراسات السابقة لتشكيل التصورات حول مستويات الكوليسترول "الجيد" وصحة القلب، أجريت في سبعينيات القرن الماضي من خلال البحث في بيانات المشاركين من البالغين البيض. وفي الدراسة الجديدة، راجع الباحثون بيانات 23901 بالغاً أمريكياً شاركوا في دراسة أسباب الاختلافات الجغرافية والعرقية في دراسة السكنة الدماغية (REGARDS). والتحق المشاركون بالدراسة بين 2003-2007، وتم تحليل البيانات التي جمعت طوال فترة 10 إلى 11 عاماً. ومن خلال هذه البيانات، يمكن للعلماء تقييم كيفية تداخل مستويات الكوليسترول لدى البالغين السود والبيض في منتصف العمر من غير الصابين بأمراض القلب، والذين عاشوا في جميع أنحاء الولايات المتحدة مع الأحداث القلبية والعائلية المستقبلية. وقالت كبيرة مؤلفي الدراسة ناتالي بامير: "كان الهدف فهم هذا الرابط الراسخ الذي يصف البروتين الدهني العالي الكثافة (HDL) بأنه الكوليسترول المفيد، وما إذا كان هذا صحيحاً لجميع الأعراق. وخلال فترة الدراسة، تعرض 664 بالغاً أسود و951 بالغاً أبيض، لأزمة قلبية أو وفاة مرتبطة بالنبوتات القلبية. وكان للمشاركين مع زيادة مستويات البروتين الدهني المنخفض الكثافة (LDL)، أو الكوليسترول "الضار"، زيادة متواضعة في مخاطر الإصابة بأمراض القلب، مما يتماشى مع نتائج الدراسة السابقة. ولكن وجد أن مستويات كوليسترول البروتين الدهني العالي الكثافة (HDL) تنبأت فقط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية للبالغين البيض. وأشارت الدراسة إلى أن الكميات الأعلى من الكوليسترول "الجيد" قد لا توفر فوائد للقلب والأوعية الدموية لأي من المجموعتين أيضاً. وقالت الدكتورة بامي: "ما أمل أن يبثته هذا النوع من الأبحاث هو الحاجة إلى إعادة النظر في خوارزمية التنبؤ بالمخاطر لأمراض القلب والأوعية الدموية".



رجل يبيع بالونات قرب نصب تذكاري للمقبرة الجماعية خلال الذكرى الثامنة عشرة لتسونامي عام 2004 في إقليم أتشيه بإندونيسيا (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الباذنجان



نبات مشهور من فصيلة الباذنجنيات، عرف منذ قديم الزمان، وكان يسمى بالفارسية (إبنذج) ومعناه (مناكير الجن) وعرفه العرب وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: الأنب، والحيسل، والمغد، واللغد. ورغم انخفاض القيمة الغذائية للباذنجان إلا أنه مفيد في علاج كثير من الأمراض والوقاية من بعضها الآخر، وتوجد منه عدة أنواع منها الأبيض والأسود والصغير والكبير. وصف الباذنجان قديماً بأنه يطيب رائحة العرق ويبرد البول. أما الطب الحديث فقد أكدت الأبحاث أنه مفيد للوقاية من السمثة أو إزالة السمثة الموجودة إذا استخدم كغذاء رئيسي، وذلك لسببين هما: أولاً: أنه يعوق انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين ويخفض من نسبة الدهون، مما يجعله مفيداً أيضاً في علاج تصلب الشرايين والوقاية منه ثانياً: أنه منخفض السرعات الحرارية، فاللثة جرام منه لا تحوي أكثر من 29 وحدة حرارية. أوراق الباذنجان تصلح لصقاً للأمراض الجلدية مثل الحروق والخراجات والقوباء.

سؤال وجواب

- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
- 8 أرجل.
- ما هو أسرع حيوان بالعالم؟
- الفهد.
- كم جناح لدى النحلة؟
- زوجين من الأجنحة.
- ما اسم أنثى الغزال؟
- ظبية.
- بم يسمى صغير الكلب؟
- جرو.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاء مع المجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظافر إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البوليوني و حدوث حالة تسمم تسمى (التسمم البوليوني).
- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .

قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً باجتهاد... يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشرك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات... أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطراً ودائماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا ترتاح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. أه لآسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام. وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة. جاء رمزي من المدرسة يجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليفعل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويديق بعض الألحان على البيانو ويديق بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يتقارم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق... استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهزولاً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي ليدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة... الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

مساحة للتلوين

