

ص 22

جامعة أبوظبي تختتم الدورة الأولى
من المؤتمر الدولي للتصميم البيئي
وعلم المواد والتقنيات الهندسية



ص 27

"عدواني"..
شارلوت ريفان تنتصر
للطفولة المجروحة



"التنفيس" عن غضبك يضرك
في الواقع أكثر مما ينفك!

ص 23

المراسلات: ص 505

email.munawaat@alfajrnews.ae

الصين ترسل طاقما جديدا إلى محطتها الفضائية

سترسل الصين طاقماً جديداً إلى محطة تيانغونغ الفضائية مساء الخميس، على ما أفادت وكالة الفضاء الصينية، في أحدث مهمة ضمن برنامج يهدف إلى إرسال رواد فضاء إلى القمر بحلول عام 2030.

وأشارت وكالة الفضاء المسؤولة عن الرحلات المأهولة "سي أم اس ايه" إلى أن المهمة الفضائية "شنتشو-18" التي تضم ثلاثة رواد فضاء، ستطلق عند الساعة 8,59 مساءً الخميس بالتوقيت المحلي (12,59 بتوقيت غرينتش) من مركز جيونتشوان لإطلاق الأقمار الاصطناعية في شمال غربي الصين.

وسيقود الطاقم رائد الفضاء ويه غوانفو الذي سبق أن كان ضمن طاقم المركبة الفضائية "شنتشو-13" في العام 2021.

وسيقود الطاقم في المدار لستة أشهر، بهدف إجراء تجارب حول مواضيع الجاذبية والفيزياء وعلوم الحياة.

وقال نائب المدير العام لـ "سي أم اس ايه" لين شي تشيانغ، في مؤتمر صحافي، "إن كل الاستعدادات قبل الإطلاق تسير كما هو مخطط لها".

وتشكل محطة تيانغونغ المشروع الرئيسي لبرنامج الصين الفضائي الذي نجح أيضاً في إنزال مركبات آلية على سطحي المريخ والقمر، ومكّن الصين من أن تصبح ثالث دولة تنجح في إرسال بشر إلى المدار.

ويتألف طاقم المحطة الفضائية من فرق متناوبة مكونة من ثلاثة رواد فضاء.

وسيحل الطاقم الجديد محل طاقم مهمة "شنتشو-17" الذي أرسل إلى المحطة في تشرين الأول-أكتوبر.

وتستثمر الصين مليارات الدولارات لمواكبة التطور الفضائي من استكشافات وأبحاث وعمليات إطلاق أقمار اصطناعية التي تحقّق أبرز الجهات الفاعلة في المجال الفضائي (الولايات المتحدة وروسيا وأوروبا) أو حتى تجاوزها، في وقت تتزايد المشاريع المرتبطة بـ "الحلم الفضائي" الصيني بظل عهد الرئيس شي جينبينغ.

أيهما أفضل السبانخ النيئة أم المطبوخة برأي طبيبة تغذية؟

أيهما أفضل السبانخ النيئة أم المطبوخة؟ تجيب الدكتورة في علم التغذية والغذاء سينتيا الحاج أن هناك العديد من الوريقات التي تعتبر كنزاً من حيث الفوائد والبروتينات والفيتامينات الموجودة داخلها، فهذه النباتات الورقية مليئة جداً بالعناصر الغذائية الصحية للجسم، لذلك يجب الإكثار من تناولها إما نيئة أو مطبوخة. علماً بأنه قد يبدو أن السبانخ المطبوخة تحتوي على المزيد من العناصر الغذائية إذا تمّت المقارنة بينها وبين السبانخ الطازجة أو النيئة. السبانخ الطازجة والنيئة تحتوي على نفس الكمية من المغذيات الضرورية للجسم، بالإضافة إلى المساهمة في الشعور بالامتلاء وكبح الشهية، التقليل من مخاطر ارتفاع الكوليسترول، وارتفاع سكر الدم و أمراض القلب والظروف الهضمية مثل البواسير والإمساك.

وتتابع الدكتورة متحدثاً بالتفصيل في الآتي:



فوائد السبانخ النيئة والمطبوخة لا تحصى إن تناول السبانخ بانتظام يساعد على تقوية العضلات لأنه يحتوي على مادة النترات التي تعمل على تكبير العضلات، بالإضافة إلى دوره في تسريع تركيب البروتين الذي يساعد على بناء العضلات.

السبانخ غني بالحديد و فيتامين B وهو من الخضروات الورقية التي يمنح فقر الدم بالجسم. يخفض مستويات السكر في الدم من خلال النترات الموجودة فيه والتي تساعد على منع مقاومة الإنسولين في الجسم.

السبانخ ملين طبيعي جيد يعالج الإمساك، يسهل عملية الهضم وينظم حركة الأمعاء. يعمل على معالجة قرحة المعدة، وذلك كونه يحمي الغشاء المخاطي في المعدة، ويمزق قوة بطانة الجهاز الهضمي.

أكد بعض الأطباء أن الحديد الموجود بالسبانخ نباتي يختلف عن الحديد الحيواني لأنه أقل كفاءة وامتصاصاً، ويحتاج لفيتامين سي C للاستفادة منه، لذا لا يجب الاعتماد على السبانخ كمصدر أساسي للحديد.

للمزيد من المعلومات حول السبانخ النيئة والمطبوخة، تعرّض إلى فوائدها التي لا تعد ولا تحصى والتي تجبرك على تناولها.

فوائد إضافية للسبانخ النيئة والمطبوخة تحتوي السبانخ النيئة والمطبوخة على كمية كبيرة من الحديد، وأيضاً يحتوي على فيتامين C كالبرققال، الفراولة، التمشام، الطماطم أو الفلفل الحلو. يحتاج جسم الإنسان إلى كمية من الحديد لتقوية العضلات، ومن ثم يجب على الإنسان الاهتمام بالغذاء لزيادة الطاقة لديه؛ والسبانخ تحتوي على كمية من الحديد والفيتامينات التي تعوّض الجسم بما ينقصه.

كما هو الحال مع المغذيات الكبيرة، فإن المحتوى المعدني لكل من السبانخ النيئة والمطبوخة متشابه للغاية. كلاهما يوفر كميات كبيرة من الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم والمنغنيز.

في حين توفر السبانخ المطبوخة كميات أعلى من جميع هذه العناصر الغذائية باستثناء البوتاسيوم. يساعد الكالسيوم والمغنيسيوم النساء على تكوين عظام قوية، ويساهم الحديد على تكوين خلايا الدم الحمراء. في حين يتصدى البوتاسيوم للتأثيرات السلبية للصدويوم على ضغط الدم، كما يعتبر المنغنيز مهماً لمعالجة الكوليسترول في الجسم.

تحتوي السبانخ على ألياف غذائية غير قابلة للذوبان وعلى فيتامينات ومعادن ومركبات غذائية مفيدة. تقوي المناعة في الجسم. تعالج مشاكل البشرة والشعر. تستخدم لعلاج البرقان ومشاكل الكبد.

تساعد في عملية الهضم وتعالج الديدان العوية. تساعد في نمو الجنين أثناء الحمل لوجود الفولات فيه. تلعب دوراً كبيراً في تقوية العضلات وخاصة عضلة القلب.

تعالج المشاكل العصبية وتحسن التركيز والإدراك. تحمي العظام من الهشاشة لاحتوائها على كمية هائلة من الكالسيوم. تساهم في انتظام الدورة الشهرية.

تحسّن من عمل الذاكرة. تعمل على تنقية الجسم من السموم وغيرها.

تساعد على تنشيط الدورة الدموية وبت الطاقة بالجسم.

تساعد السبانخ على تقليل ضغط الدم لاحتوائه على البوتاسيوم وحمض الفوليك الذي يحقق استرخاء الأوعية الدموية، ويقلل الجهد عن القلب.

تعمل السبانخ على حماية العيون من الالتهاب والجفاف والحكة لاحتوائها على الكاروتين ومركبات أخرى تعالج مشاكل العين وتحسن البصر.

تعتبر السبانخ مصدراً غنياً بالألياف غير الذائبة في الماء وتزيد الشعور بالشبع، وهو قليل السعرات الحرارية لذلك يعتمد عليها في الرجيم وانقاص الوزن. لكن ونتيجة أفضل يجب اتباع نظام غذائي صحي وزيادة النشاط البدني لنجاح عملية خسارة الوزن.

تعتبر السبانخ منجماً كبيراً من المعادن والفيتامينات للمساعدة على تنقية الشعر من المشاكل، ومنحه الكثير من النعومة والنضارة، والمساهمة لجعل شعر أكثر كثافة ولمعاناً.

تساعد السبانخ على تنقية البشرة وتساهم في تبييضها وتخليصها من الكلف والحبوب التي تعاني منها الكثير من النساء.

بعد تصنيفه عالمياً .. حروب التاريخ على «ساندويش الشاورما»

لا يجتمع الشوق واللمعة مع الفضول المتزج بكثير من الترقب، مثلما يجتمع في طابور طويل متعرج يقف أصحابه أمام شيخ منتصب رأسياً وهو يضم بين جنابته كتلة ضخمة من الدجاج أو اللحم المتبل، فيما الروائح الشهية تعبق في المكان، وتتصاعد الأدخنة وتتوالى الانفجارات الصغيرة بينما طبقة اللحم أو الدجاج التي تسيل عبرها الدهون تأخذ لونا ساحرا ينم عن النضج على نار الشواية الهادئة. خلف هذا المشهد الذي تشتهر به القاهرة الساهرة حتى مطلع الفجر، والذي يتكرر في عواصم عربية عدة مع اختلاف طفيف هنا أو هناك، تشتمل حروب تاريخية حول نشأة «ساندويش الشاورما» وأصل التسمية وكيف عبر الاختراع الأشهي إلى أوروبا. واتخذ الجدل التاريخي بعدا جديدا بعد أن صُفّ هذا الساندويش أخيراً باعتباره الثالث عالمياً على مستوى الأطنمة التقليدية بعد ساندويشات "البان مي" الفيتنامي و"التومبوك دونر" التركي، وذلك وفق دليل السفر الشهير Taste Atlas التخصصي في تجربة الأطنمة التقليدية حول العالم.

الروايات حول نشأة الشاورما متعددة ومختلف عليها بشدة، منها ما يقال عن إسكندر أفندي المقيم في "بورصة" التركية، والذي كان ماهراً في إعداد الطعام وأراد في منتصف القرن التاسع عشر أن يتجنب عيوب شي الخروف بالطريقة التقليدية الألفية على النار، فقام بتقطيع لحمه إلى شرائح وقطع صغيرة، ووضعها ككتلة رأسية على سيخ حاد الأطراف يدور طوال الوقت دورة كاملة بطيئة الإيقاع. وأثبتت الطريقة الجديدة فعالية مدهشة على عكس نظيرتها الألفية، فقد أصبح إضجاع اللحم متساوياً من جميع الجوانب، كما أن الدهون والبهارات لم تعد تتساقط على الأرض، ولم يعد الأمر يتطلب مجهوداً عضلياً كبيراً كما كان يحدث قديماً.



جفاف العين يغير تركيبة الميكروبيوم

يعانون من جفاف العين مقابل العيون السليمة. وعند التحليل، "كان من الملاحظ معرفة أن ميكروبيوم العين المصاب بحالة جفاف العين يحتوي على الغالب على أنواع مختلفة من البكتيريا، ترتبط بأمراض عيون أخرى، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول". وقالت الدكتورة الكندرا مارتينوفافان كلاي: "توفر الأفكار حول أسباب جفاف العين معلومات قيمة يمكن أن تؤدي إلى تطوير أساليب علاجية جديدة".

تحتوي العديد من مناطق الجسم على ميكروبيوم (البكتيريا الصديقة)، بما في ذلك الأمعاء والجلد والضم والأنف والأذن والعينين، وقد وجد باحثون أن هذه الميكروبات تختلف نوعيتها عندما تعاني العين من الجفاف. ووفق "مديكال نيوز توداي"، عُرضت النتائج في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للكيمياء الحيوية والبيولوجيا الجزيئية، الذي اختتم أعماله مؤخراً. وجمع فريق البحث من جامعة ستيفن أوستن في تكساس، عينات عيون من 30 مشاركاً باستخدام المسحة، ثم قاموا بإجراء تسلسل الرنا الرياسي وتحليل المعلومات الحيوية لاكتشاف ما تم تضمينه في ميكروبيومات العين لن

30 تهمة أمريكية بتعذيب حيوانات

قبضت شرطة فلوريدا على امرأة بسبب 30 تهمة بينها القسوة على الحيوانات. واقتحمت الشرطة منزل الأمريكية كاترين بريلي، 66 عاماً، في ليكلاند بولاية فلوريدا مع أجهزة التنفس بسبب ارتضاع مستويات الأومونيا السامة في الجو. وعثروا على خمس قطع نافقة في خزانة، وعلى 27 قطة حية، وكلب، وجميعها في حالة مزريّة ومصابة بأمراض تنفسية. وقال الشريف غرادي جود في بيان: "المزول، من الداخل والخارج غير صالح للعيش". وتابع "نأمل إعادة تأهيل هذه الحيوانات وتبنيها في منازل محبة، وآلا يُسمح للمشتبه بها بامتلاك حيوانات بعد الآن". وحسب صحيفة إنديبندنت، أطلق سراح بريلي من سجن مقاطعة بولك يوم الأحد الماضي بعد دفع كفالة.



مناقشة الجهود التي بذلتها الجهات المعنية في الدولة

مركز سالم بن حم الثقافي يقيم جلسة بعنوان «جهود الإمارات الاستثنائية في مواجهة المنخفض الجوي»

• العين - الفجر

الجوي، إلا أن هطول الأمطار بهذه الغزارة مثل حدثاً استثنائياً يساهم في زيادة المتوسط السنوي للأمطار في الإمارات، وكذلك في تعزيز مخزون المياه الجوفية بالدولة بشكل عام. حيث لم يسبق لها مثيل فهي تعادل كمية الأمطار التي تشهدها دولة الإمارات خلال عامين وتعادل أيضاً كمية الأمطار التي تهطل على لندن في 7 أشهر في المتوسط. وأشارت فصائل النياي من جامعة العين، أن فرق الاستجابة للطوارئ في مختلف الدوائر المحلية بإمارات الدولة تعاملت بطريقة وكفاءة كبيرة، واتخذت من التدابير والإجراءات العاجلة، كل في مجال اختصاصه، مما ساهم في تقليل التأثيرات السلبية والطائرة على مجريات سير مختلف الأنشطة، وساهم في العودة لسير الحياة الطبيعي بين أفراد المجتمع سريعاً.

والعنية، والتي سارعت بشكل فوري لدراسة حالة البنية التحتية في مختلف مناطق الدولة وحصر الأضرار التي سببها الأمطار الغزيرة. وأشاد بن حم بالدور الإيجابي المتمثل في وعي الجمهور خلال فترة المنخفض الجوي، وذلك من خلال ثقة الجمهور في الجهات المسؤولة والعنية بإدارة وحل الأزمات الطارئة، وأكد على أهمية التقيد بالتعليمات والإرشادات الصادرة من الجهات الرسمية وذلك حفاظاً على سلامة وأمن المجتمع، وأوضح أهمية تقديم الدعم اللازم إلى جميع الأسر المتضررة من آثار الأمطار في مختلف مناطق الدولة. وأكد الدكتور بخيت بن سالم العامري القيادة العامة لشرطة أبوظبي، أنه على الرغم من حالة الطوارئ التي شهدتها دول الإمارات خلال المنخفض

من قبل الجهات المعنية، وساهمت بإيجابية كبيرة في حماية الأرواح والممتلكات، وتعزيز الاستقرار والسلامة في المجتمع، مؤكداً أن الأمطار الشديدة وغير المسبوقة التي شهدتها دولة الإمارات هي جزء من التحولات المناخية الحادة والاستثنائية التي يشهدها العالم في ظل زيادة الانبعاثات الكربونية القياسية. ومن جانبه قال الشيخ الدكتور محمد بن حم، إن دولة الإمارات العربية المتحدة ضربت أروع الأمثلة قيادةً وشعباً، في كيفية التعامل مع الأزمات والكوارث الطبيعية، وهذا ليس بغريب على دولة العطاء والخير، فقد تعاملت مع المنخفض الجوي الأخير (منخفض الهدير) بكل احترافية وطاقات استيعابية جبارة وتقان كبير من جميع أفراد المجتمع. كما أعرب بن حم عن تقديره لسوى المهنية والالتزام التي تحلت بها الجهات المختصة

بمحور الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري، أقام مركز سالم بن حم الثقافي، جلسة بعنوان "جهود الإمارات الاستثنائية في مواجهة المنخفض الجوي وذلك مناقشة الجهود التي بذلتها الجهات المعنية في الدولة في تقليل التداعيات الناجمة عن الحالة الجوية غير الاعتيادية التي تسببت بهطول كميات أمطار هي الأكبر منذ بدء تسجيل البيانات المناخية في عام 1949، وذلك بمقر المركز في مدينة العين بحضور عدد من أبناء مدينة العين والجهات المعنية بذلك. وأشاد الحضور بالاستجابة المتكاملة التي اتسمت بالاستباقية والاحترافية



بمشاركة 200 خبير من 59 دولة

جامعة أبوظبي تختتم الدورة الأولى من المؤتمر الدولي للتصميم البيئي وعلم المواد والتقنيات الهندسية

• أبوظبي - الفجر

البحوث وتبادل المعارف، منوهاً بأهمية الحدث كخطوة أساسية نحو بناء مستقبل مستدام للأجيال القادمة. وأضاف البروفيسور عواد: "أولى جامعة أبوظبي التركيز على ثقافة الاستدامة أهمية كبيرة لرفد طلبتنا وأعضاء هيئة التدريس بالمعارف والمهارات اللازمة لتحقيق أهداف التنمية العالمية المستدامة ومواكبة أجندة الاستدامة في دولة الإمارات العربية المتحدة. ونشكر جميع شركائنا على مساهمتهم الفاعلة وجهودهم البناءة في نجاح هذا الحدث. أنحت الفرصة للمشاركين في المؤتمر تطوير شبكة علاقاتهم والتعاون مع أقرانهم من خلفيات وقطاعات متنوعة، مما أتاح تبادل المعرفة والخبرات في مختلف المجالات، وأسهم الحدث بتحسين التفكير النقدي لدى الحضور حول ممارساتهم والتفكير في اتباع نهج استباقي لتعزيز المسؤولية البيئية والاجتماعية.

بالنهوض بالقدرة البحثية المتقدمة لدى الطلبة، ورشة بعنوان "ديناميكيات الحركة"، بهدف استكشاف الحركة الديناميكية في المساحات الحضرية المفتوحة، وذلك عبر توظيف التحليل التكويني المكاني المتقدم لفهم ومحاكاة أنماط الحركة المعقدة التي تحدث التفاعلات مع البيئة الحضرية. وزودت الورشة الطلبة والمشاركين بمنهجيات وتطبيقات لتحليل الحركة في التخطيط والتصميم الحضري، مع التركيز على محاكاة سلوك المشاة لتعزيز إنشاء مساحات حضرية تتفاعل مع احتياجات وتطلعات المجتمع وتتكيف مع التغيرات في الظروف والاحتياجات الاجتماعية والبيئية. وأعرب البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، عن سعادته بتنظيم الجامعة للدورة الأولى من المؤتمر الدولي للتصميم البيئي وعلم المواد والتقنيات الهندسية، بالتعاون مع "منظمة الخبراء الدوليين لإجراء

معنية بالاستدامة مثل "ميثا وورلد اكس" و "ويسب يواس أي" و "جامعة نيبرجيا - إسبانيا" و "الجامعة الأمريكية" بالقاهرة و "جامعة بورسوموت" في المملكة المتحدة بالإضافة إلى جامعتي أبوظبي و روما تري". شارك في فعاليات المؤتمر، الذي عُقد على مدار ثلاثة أيام، أكثر من 200 مشارك من 59 دولة، جرى خلالها عقد العديد من الجلسات والورش التي ركزت على عدد من المواضيع الهامة مثل التكنولوجيا والاستدامة والمواد والتقنيات المستدامة والتقنيات الهندسية وتقنيات التصنيع والفنون والإبداع، والتصميم الداخلي والأزياء والإنتاج الإعلامي. كما تطرق المشاركون إلى قضايا المستقبل الحضري المستدام وسبل الارتقاء بالاستدامة الحضرية، والطاقة المتجددة، والتكامل البيئي وتأثيراته، والحياة المستدامة القائمة على الحلول والتقنيات الخضراء والتصميم والبناء المستدام. ونظمت كلية الهندسة خلال المؤتمر، وفي إطار التزام جامعة أبوظبي

نظمت جامعة أبوظبي الدورة الأولى من المؤتمر الدولي للتصميم البيئي وعلم المواد والتقنيات الهندسية، بالتعاون مع "منظمة الخبراء الدوليين لإجراء البحوث وتبادل المعارف" وذلك في حرم الجامعة بدبي حيث وفر الحدث للمشاركين والحضور منصة مهمة للحوار وتبادل وجهات النظر وتعزيز الابتكار في مختلف المجالات، بما فيها الهندسة الميكانيكية والهندسة المعمارية والحوسبة والأنظمة وهندسة الطيران، والرؤى البيئية (الحفاظ على الاستقرار البيئي والتنوع البيولوجي). كما قدم خبراء متخصصين 150 ورقة بحثية قبل المؤتمر والتي تم عرضها خلال الحدث. استقطب الحدث، الذي أقيم بالشراكة مع جامعة الشارقة و "معهد مارانجون"، خبراء متخصصين من مؤسسات أكاديمية بارزة ومنظمات

متطوعو جمعية الإمارات للغوص يتعاونون مع الباحثين البحرين لحماية الشعاب المرجانية في الساحل الشرقي لدولة الإمارات

موانئ دبي العالمية تدعم جمعية الإمارات للغوص وجامعة خورفكان في شراكة لإنقاذ الشعاب المرجانية في الساحل الشرقي من التاج المدمر لنجوم البحر



ومع ذلك، تواجه هذه النظم البيئية الحساسة المناخ، والتلوث، والصيد الجائر. ومن بين هذه العديد من التهديدات، بما في ذلك تغير

الإمارات للغوص: "تمثل مهمة جمعية الإمارات للغوص في الحفاظ على الموارد البحرية لدولة الإمارات العربية المتحدة وحمايتها واستعادتها من خلال التركيز على البيئة تحت الماء والغوص البيئي وتعزيزها. يمكن أن تشكل نجوم تاج الشوك تهديداً كبيراً للشعاب المرجانية الجميلة في دولة الإمارات العربية المتحدة في حالة تفتي مثل هذا المرض، لذلك نحن ممتنون للغاية لدعم موانئ دبي العالمية لهذه المبادرات لحماية بيئة المحيطات في دولة الإمارات العربية المتحدة. وهذا مثال واضح على كيفية سعينا للتعاون مع المؤسسات المحلية الرائدة مثل جامعة خورفكان، والمجموعات التطوعية مثل فريق دبي للغوص التطوعي، لتحقيق مهمتنا الشعاب المرجانية عبارة عن أنظمة بيئية متنوعة وحيوية توفر موانئ حيوية للحياة البحرية وتقدم خدمات أساسية للمجتمعات الساحلية.

الأحياء بالتعاون مع علماء من قسم علوم الأرض والبيئة (DISAT) في جامعة ميلانو بيوكوفا في إيطاليا. وفي معرض تعليقه على هذه المبادرة، أكد الدكتور هنريك ستال على أهمية البحث العلمي ومشاركة المجتمع في حماية صحة النظم البيئية للشعاب المرجانية، قائلاً: "لقد أثرت مشكلة تفتي نجوم البحر ذات التاج الشوكي في البداية عندما شعر الغواصون بالقلق من دولة الإمارات العربية المتحدة". لفت الساحل الشرقي انتباهنا إلى هذا الأمر. وبالشراكة مع جمعية الإمارات للغوص، قمنا بسرعة بمسح المواقع. إن مساهمات الغواصين المتطوعين من جمعية الإمارات للغوص موضع تقدير كبير لمساعدتهم وجودهم التي لا تقدر بثمن في إجراء أنشطة الحفاظ على البيئة". وقال إبراهيم الزعبي، المؤسس المشارك لجمعية

بطريقة أمنة تمت هذه المبادرة بعد عمليات مسح مكثفة للشعاب المرجانية خلال ثلاث رحلات غوص أجراها الدكتور هنريك وغواصون معتمدون لفحص الشعاب المرجانية في موقعين مختارين للشعاب المرجانية في خورفكان، خليج ماريتيني وهول إن ذا وول، لتسجيل أعداد سكان الشعاب المرجانية. كشفت الدراسات الاستقصائية عن نتائج استعدت التدخل للتخلص من تاج الشوك، حيث تمت ملاحظة 70 من تاج الشوك على مساحة 2250 متراً مربعاً في خليج ماريتيني، و16 على مساحة 2550 متراً مربعاً في موقعين قبالة ساحل خورفكان وخلال العملية، تمت إزالة ما مجموعه 118 قطعة من نجم تاج الشوك ونقلها إلى جامعة خورفكان لأخذ عينات منها، قبل التخلص منها

الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية تثرى المشهد الأكاديمي في دولة الإمارات بافتتاح حرمها الجامعي بدبي

• دبي - الفجر

مسيرتنا، مما يعكس تطلعاتنا بتوفير جسر اجتماعي واقتصادي محوري. وتتطلع إلى الترحيب بطلابنا ولنلتزم بدعم رحلتهم التعليمية بتوفير تعليم عالي المستوى وتمهيد الطريق أمامهم لتحقيق التطور على الصعيدين الشخصي والمهني". وتحظى الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي باعتماد وزارة براندنبورغ للعلوم والأبحاث والثقافة في ألمانيا، وتقدم مجموعة شاملة من البرامج المصممة لتلبية احتياجات أساليب العمل الحديثة، بما في ذلك ماجستير إدارة الأعمال في المجال البيئومي، وماجستير علوم هندسة البرمجيات، وماجستير الفنون في التصميم المرئي والتجريبي، وماجستير في علوم البيانات، مما يوفر لطلاب جميع المهارات اللازمة لنجاحهم من خلال منهجية التعلم متعددة التخصصات. وتتوفر جميع برامج الماجستير وفق نظام تقليدي "يمتد لستين"، أو نظام سريع "يمتد لسنة ونصف". وتقدم الجامعة أيضاً ابتداءً من سبتمبر القادم برنامجين لبيكالوريوس العلوم، أحدهما في دراسات الأعمال والإدارة، المصمم لإعداد الطلاب لبيئة الأعمال العالمية؛ والثاني في إدارة الأعمال الرقمية وعلوم البيانات، الذي يزود الطلاب بالمهارات اللازمة للنجاح في القطاعات التي تركز على المجال الرقمي.

مع الشركات والعلامات التجارية والمجتمعات الألمانية". ومن جانبها، قالت سعادة عائشة عبدالله ميران، مدير عام هيئة المعرفة والتنمية البشرية في دبي: يسعدنا انضمام الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في دبي - كأول جامعة ألمانية في دولة الإمارات - إلى مجتمع التعليم العالي في دبي، والذي يشكل بدوره إضافة نوعية إلى منظومة التعليم العالي في دبي بما يواكب أجندة دبي الاقتصادية D33. وأجندة دبي الاجتماعية 33، ويوفر خيارات متنوعة أمام الطلبة بجودة عالية، وتتطلع إلى مساهمة الجامعة في إعداد وتمكين الأجيال الناشئة للمشاركة الفاعلة في المسيرة التنموية لإمارة دبي، وتحقيق مستهدفاتها المستقبلية كوجهة دولية جاذبة للتعليم العالي في المنطقة". وبدوره، قال الأستاذ مارتوس فان رويجين، رئيس الجامعة الأوروبية للتطبيقية في دبي، وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت سعادة سيبيله بفاف، الفئصل العام لجمهورية ألمانيا الاتحادية في دبي والإمارات الشمالية: "يسهم تأسيس أول جامعة ألمانية في دبي في إثراء دولة الإمارات بأرفع مستويات التعليم الأكاديمي الألماني، وخصوصاً إمارة دبي التي تتمتع برؤية تعليمية فريدة. وتتطلع لرؤية النتائج الإيجابية التي سيدها هذا الإنجاز المرموق للمجتمعات دولة الإمارات. وتلتزم الفئصلية العامة بدعم الجامعة في بناء شبكة من الشراكات المميزة

احتفلت الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية بافتتاح حرمها المزود بأحدث التقنيات في دبي، كأول جامعة ألمانية في دولة الإمارات العربية المتحدة ومقرها ون سنترال في مركز دبي التجاري العالمي. في خطوة محورية نحو تعزيز التبادل الأكاديمي والتعاون الثقافي بين البلدين. شهد حفل الافتتاح حضور نخبة من الضيوف البارزين من مقدمتهم سعادة سيبيله بفاف، الفئصل العام لجمهورية ألمانيا الاتحادية في دبي والإمارات الشمالية؛ رئيس الجامعة الأوروبية للتطبيقية في دبي، والأستاذ موريتس فان رويجين، رئيس الجامعة الأوروبية للعلوم التطبيقية في ألمانيا، فرع الجامعة في دبي. وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت سعادة سيبيله بفاف، الفئصل العام لجمهورية ألمانيا الاتحادية في دبي والإمارات الشمالية: "يسهم تأسيس أول جامعة ألمانية في دبي في إثراء دولة الإمارات بأرفع مستويات التعليم الأكاديمي الألماني، وخصوصاً إمارة دبي التي تتمتع برؤية تعليمية فريدة. وتتطلع لرؤية النتائج الإيجابية التي سيدها هذا الإنجاز المرموق للمجتمعات دولة الإمارات. وتلتزم الفئصلية العامة بدعم الجامعة في بناء شبكة من الشراكات المميزة



منوعات

العقل

23

دراسة تقدم نصائح عملية للتعامل مع التوتر والعدوانية

"التنفيس" عن غضبك يضرك في الواقع أكثر مما ينفعك!

يعتقد الكثيرون أن التنفيس عن الغضب قد يكون فعالا في الحد من تأثيراته السلبية، مثل العدوانية والتوتر، لكن الأبحاث تقول إن هذا الأسلوب، رغم أنه جذاب، لكنه لا يقلل مشاعر الغضب فعليا.



على استراتيجيات التهدة الفعالة والتي يمكن الوصول إليها بسهولة، يمكن للأفراد إيجاد طرق صحية للتعامل مع الغضب، ما يفيدهم ويفيد من حولهم.

وبدلاً، يمكن أن تساعد تقنيات مثل التنفيس العميق والتأمل الذهني واليوغا في تنشيط الجهاز العصبي السمبثاوي، ما يقلل من الإثارة ويعزز الاسترخاء.

اليوغا، يمكن أن يكون لها تأثيرات مهدئة بسبب تركيزها على التنفيس المتحكم فيه والتركيز على الاهتمام. وقالت كيارفريك: "كان من المثير للاهتمام حقاً أن نرى أن استرخاء العضلات التدريجي والاسترخاء بشكل عام قد يكون فعالاً مثل أساليب اليقظة الذهنية والتأمل. واليوغا، التي يمكن أن تكون أكثر إثارة من التأمل واليقظة، ما تزال وسيلة للتهدة والتركيز على أنفسنا والتي لها تأثير مماثل في الحد من الغضب".

ولا تساهم هذه الدراسة في فهمنا لإدارة الغضب والتنفيس فحسب، بل تقدم أيضاً نصائح عملية للتعامل مع التوتر والعدوانية. وأشار الباحثون إلى أن: "بعض الأنشطة البدنية التي تزيد من الإثارة قد تكون مفيدة للقلب، لكنها بالتأكيد ليست أفضل طريقة لتقليل الغضب. إنها معركة حقاً لأن الأشخاص الغاضبين يريدون التنفيس، لكن بحثنا يظهر أن أي شعور جيد نحصل عليه من التنفيس يعزز في الواقع العدوانية". وفي مجتمع اليوم المجهد في كثير من الأحيان، يمكن لفهم هذه الأفكار وتطبيقها أن يحدث فرقاً كبيراً في كيفية إدارة الغضب والعدوانية. ومن خلال التركيز

كيارفريك مدفوعة بالشعبية المتزايدة لـ "غرف الغضب"، وسعت إلى فضح مفهوم التعبير عن الغضب كأداة للتكيف، وتشير إلى أن "تقليل الإثارة، والجانب الفسيولوجي لها، أمر مهم حقاً". وتميز الدراسة بين الأنشطة التي تزيد من الإثارة، مثل الركض، والأنشطة التي تقلل الإثارة، مثل تقنيات الاسترخاء واليقظة. وكانت النتائج واضحة: الأنشطة التي تساعد على تقليل حالة الإثارة في الجسم، مثل التنفيس العميق، واليقظة الذهنية، والتأمل، واليوغا أو حتى العد إلى 10، أكثر فعالية في تقليل مستويات الغضب.

وينطبق هذا على مختلف البيئات، وبين مجموعات سكانية متنوعة، بما في ذلك طلاب الجامعات، والأفراد الذين لديهم تاريخ إجرامي، وذوي الإعاقات الذهنية. ومن المثير للاهتمام أن الدراسة وجدت أيضاً أن بعض الأنشطة التي يُعتقد تقليدياً أنها تزيد من الإثارة، مثل

ويدلاً من ذلك، فإن الاستراتيجيات التي تركز على الحد من الإثارة الفسيولوجية (المظاهر الجسدية لاستجابة الجسم للتهديدات، بما في ذلك العواطف والتوتر والتهديدات) أثبتت أنها أكثر فائدة بكثير. ويؤكد براد بوشمان، أستاذ الاتصالات في جامعة ولاية أوهايو، على أهمية تبديد الأسطورة القائلة بأن التنفيس عن الغضب مفيد، حيث يشير إلى أنه لا يوجد دليل علمي يدعم هذه الفكرة. ويوضح قائلاً: "قد يبدو التنفيس عن الغضب فكرة جيدة، لكنه في الواقع يؤدي إلى نتائج عكسية". وأضاف: "للحد من الغضب، من الأفضل المشاركة في الأنشطة التي تقلل مستويات الإثارة. على الرغم مما قد توحي به الحكمة الشعبية، فإن مجرد ممارسة الجري ليس استراتيجية فعالة لأنه يزيد من مستويات الإثارة ويؤدي في النهاية إلى نتائج عكسية".

استراتيجيات إدارة الغضب الفعالة أجرت صوفي كيارفريك، زميلة ما بعد الدكتوراه في جامعة فرجينيا كومولث، وفريق من الباحثين، تحليلاً لبيانات أكثر من 150 دراسة شملت أكثر من 10 آلاف مشارك. وكانت

اكتشاف صلة بين قوة العظام والمكان الذي تعيش فيه



الجينية للمشاركين في الدراسة. وكان متوسط عمر المشاركين في الدراسة 56 عاماً، وتمت متابعتهم لمدة 12 عاماً في المتوسط. وخلال فترة المتابعة، تم تشخيص إصابة نحو 9307 أشخاص بهشاشة العظام. وكشف التحليل الإحصائي أن الذين يعيشون في الأحياء الخضراء لديهم "زيادة في قوة العظام" وكانوا أقل عرضة للإصابة بهشاشة العظام خلال فترة المتابعة. وكتب الباحثون من جامعة سنترال ساوث في تشانغشا بالصين: "تقدم نتائج هذه الدراسة أول دليل يشير إلى أن المساحات الخضراء السكنية مرتبطة بارتفاع كثافة المعادن في العظام وانخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام". وأشاروا إلى أن العلاقة بين الخضرة وهشاشة العظام ترتبط جزئياً بتلوث الهواء. موضحين أن دراسات سابقة أظهرت أن التعرض لتلوث الهواء يمكن أن يضر العظام من خلال نقص فيتامين د، واختلال الهرمونات، والالتهابات و"الإجهاد التأكسدي". ويشير الفريق أيضاً إلى أن الذين يعيشون في أحياء أكثر خضرة لديهم فرص أكبر لممارسة الرياضة، والتي يمكن أن تلعب أيضاً دوراً في تقليل خطر إصابة الشخص بهشاشة العظام. وأوضح الباحثون أن تأثيرات اللون الأخضر على هشاشة العظام تبدو أيضاً أكثر وضوحاً لدى الأفراد ذوي المخاطر الوراثية المنخفضة. نشرت الدراسة في مجلة

الأقمار الصناعية لتحديد مقدار المساحات الخضراء في المناطق السكنية للمشاركين. وتوفر دراسة البنك الحيوي أيضاً بيانات حول عدد من النتائج الصحية بما في ذلك ما إذا كان الأشخاص يعانون من أمراض معينة أو يصابون بها، مثل هشاشة العظام، وتقديرات الكثافة المعدنية للعظام (BMD) لديهم. وأخذ الباحثون في الاعتبار أيضاً درجات المخاطر

وفحص الباحثون بيانات نحو 400 ألف شخص شاركوا في دراسة البنك الحيوي في المملكة المتحدة. وكجزء من الدراسة طويلة الأمد، قام الباحثون بجمع بيانات عن "تعرض الناس للإضرار" والذي يتم قياسه بواسطة أداة شائعة الاستخدام تسمى المؤشر القياسي الموحد لتباين الغطاء النباتي (NDVI)، والذي يستخدم صور

وجدت دراسة جديدة أن العيش في المناطق الخضراء يرتبط بارتفاع كثافة العظام وانخفاض خطر الإصابة بهشاشة العظام، وهي حالة تجعل العظام ضعيفة وأكثر عرضة للكسور. وقال الباحثون إن انخفاض تلوث الهواء في الأحياء الخضراء يمكن أن يكون عاملاً مساهماً. لكنهم يشيرون إلى أن هشاشة العظام هو "مرض معقد" ناجم عن عوامل وراثية وبيئية.



بدور القاسمي ترسم درب "الناشرين الإماراتيين" نحو الريادة منذ 15 عاماً



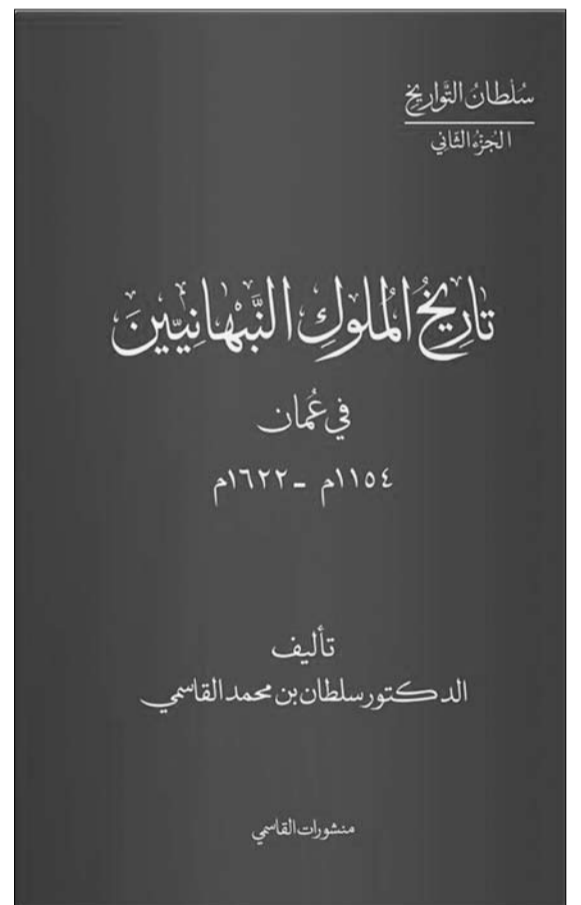
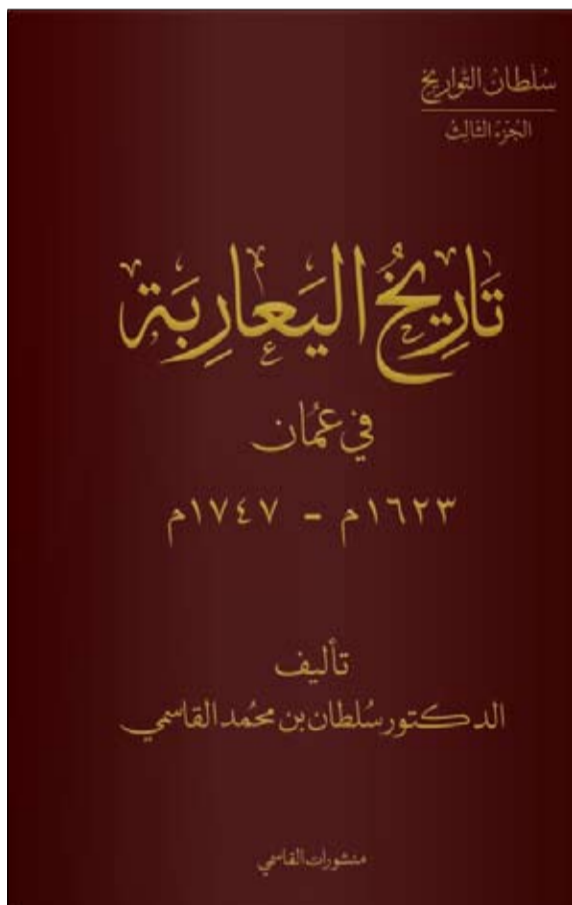
•• الشارقة-الفجر: تسير عجلة ازدهار صناعة النشر سريعاً في دولة الإمارات العربية المتحدة، مبدرةً بمستقبل أكثر استدامة لهذا القطاع الثقافى المهم. ازدهار كان المحرك الأساسي لصنعه الجهود الدؤوبة لـ "جمعية الناشرين الإماراتيين" التي احتفلت مؤخراً بالذكرى الـ 15 لتأسيسها في إمارة الشارقة، مكللة مسيرتها بإنجازات ونجاحات متميزة رسخت مكانتها في مشهد الثقافة والنشر.

وعالياً بفضل العديد من المبادرات النوعية، وأحدثها «صندوق الشارقة لاستدامة النشر». انشر بقيمة 10 ملايين درهم الذي أطلقتها الشارقة بدور القاسمي في الاحتفالية الخاصة التي أقيمتها الجمعية بمناسبة مرور 15 عاماً على تأسيسها. ويمثل الصندوق استراتيجية شاملة تم تطويرها بالشراكة بين الجمعية وهيئة الشارقة للكتاب وبالتعاون مع هيئة الشارقة للنشر، وذلك بهدف مساعدة قطاع النشر على التوسع والازدهار عبر منظومة متكاملة من رأس المال والخبرات ومنصات تسريع الأعمال والابتكار.

من المحلية إلى العالمية كانت الجمعية قد بدأت مشوارها بعشرة ناشرين، ليصل عدد أعضائها اليوم إلى أكثر من 330 ناشراً، ما يؤكد أنها تسير على الطريق الصحيح، وأنها تقوم بدور فاعل في ترجمة أهدافها على أرض الواقع عبر تمكين أعضائها من خلال تنسيق جهودهم وتوحيد رؤاهم وحماية حقوقهم وتسهيل أعمالهم، وتوفير البرامج التطويرية لهم، وتمثيلهم في جميع المحافل الثقافية على الساحتين الإقليمية والعالمية. ركزت الجمعية على ترسيخ المناخ الداعم لنهوض صناعة النشر الإماراتية وتعزيز تنافسيتها على الصعيد العالمي؛ فحرصت

ووضعت من خلالها بصمتها المميزة في النهوض بصناعة النشر المحلية، مستمضي الجمعية في مهمتها برؤى مستقبلية تركز على تبني الحلول المبتكرة واستحداث الخدمات والمشاريع

"منشورات القاسمي" تشارك في معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته الثالثة والثلاثين



•• الشارقة - د.محمود علياء تشارك "منشورات القاسمي" مشاركة فعالة وحافلة بجديد كتب ومؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، وذلك في معرض أبوظبي الدولي للكتاب في دورته الثالثة والثلاثين من 29 أبريل إلى 5 مايو عام 2024م، الذي يقام سنوياً في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، ويعد بمثابة منصة عالمية يجتمع فيها النشر للقراءة والتعلم والنمو، ويستقطب أبرز صانعي المحتوى والمبدعين وعشاق القراءة في المنطقة من خلال وسائل النشر التقليدية والرقمية المختلفة، في دورة جديدة ستجمل كل ما هو جديد للزوار وعشاق الأدب وكل محب للثقافة. في هذا المعرض تتطلع "منشورات القاسمي"، الدار المتخصصة بنشر كتب ومؤلفات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة، إلى إتجاه جمهور عريض من القراء محلياً وعربياً وعالمياً، بإصداراتها بالعديد من اللغات، حيث بلغت إصدارات سموه أكثر من سبعة ومائتين إصداراً في مختلف المواضيع الأدبية والتاريخية والروايات وكتب السيرة الذاتية. وسوف تعرض "منشورات القاسمي" خلال مشاركتها في المعرض كافة الإصدارات الحديثة، لتكون فرصة للجمهور للتعرف على آخر إصدارات الدار، الأدبية والمسرحية والتاريخية، وأبرزها موسوعة سلطان التواريخ بأجزائها الأربعة، ومسرحية "مجلس الحيرة" التي تقع في أربعة فصول، إضافة إلى المؤلفات الأخرى التي بلغت أكثر من ثمانين عنواناً في مختلف حقول المعرفة: التاريخ، التحقيق، الأدب، المسرح، حيث كان آخرها "تاريخ عُمان من الاستيطان البشري إلى نهاية الدولة الإياضية"، الكتاب الأكثر مبيعاً في معرض مسقط الدولي للكتاب في دورته السابقة، و"صراع أمراء الزند وزوال الملك"، و"بيوت مدينة الشارقة والقرى الجاورة لها وساكنوها"، و"رسائل جوهريه" وغيرها.

تكون صداقات جديدة. العائلية التي تم تخصيصها للأسرة والأطفال، بحيث يضم مجموعة من الفعاليات التفاعلية والتعليمية والترفيهية التي تثرى معلوماتهم وتجاربهم، وتساعد على صقل إبداعاتهم وابتكاراتهم، وتتيح لهم فرصة تكوين صداقات جديدة.

بتوجيهات من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى للاتحاد حاكم الشارقة، ويرعاية قرينه سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، رئيس المجلس الأعلى لشؤون الأسرة في إمارة الشارقة، وهو واحد من أهم الفعاليات

«مهرجان الشارقة القرائي للطفل، في دورته الرابعة عشرة بدءاً من يوم الأول من مايو عام 2024م حتى يوم الثاني عشر من مايو عام 2024م، حيث تستمر فعالياته لأول مرة على مدار اثني عشر يوماً في مركز «اكسبو الشارقة»، ويسعى هذا المهرجان إلى إثراء مخيلة الأطفال، وإتاحة الفرصة لهم كي يتعرفوا على أصدقاء مدى العمر عن طريق القراءة، لجمع بذلك الأطفال واليافعين في عالم المعرفة والتعلم والترفيه. وكانت منشورات القاسمي قد أصدرت العديد من قصص الأطفال، أبرزها كتاب «علي الرفراف الشجاع»، نص ورسوم

كلية "جميرا دبي" تكرم الطلبة الفائزين بمسابقة تحدي الشعر العربي

المتميزة، مشيداً بدور كافة المعنيين بتنظيم هذه المسابقة والمشاركين فيها والقائمين على نجاحها. وتحت محمد نبهان، المنسق العام للمسابقة ورئيس قسم اللغة العربية للناطقين بها والتربية الإسلامية، عن قدرات الطلبة المتميزة في فنون إلقاء الشعر والفصاحة اللغوية، مشيراً إلى إمكاناتهم التي تخطت الحدود وشخصياتهم الاستثنائية التي تكشف عن جيل واعد ومبشر. وجاءت المراكز العشرة الأولى من نصيب: ليلي راعي اليوم من مدرسة جيمس البرشاء الوطنية وسارة خالد من مدرسة دبي الوطنية البرشاء وأحمد المزروعى من كلية جميرا دبي وأنس أحمد من مدرسة الوحدة العربية ورحمة سراج من مدرسة ونشستر - جبل علي وحسين غزاوي من أكاديمية جيمس ويلينجتون - الخليل وكثيرة القواقنة من أكاديمية جيمس ويلينجتون - واحة السيليكون وجودي علاء من مدرسة جيمس وستينستر - دبي ومحمد أحمد من مدرسة كامبريدج الثانوية - أبوظبي ومريم سيف من مدرسة كينجز ند الشبا.



جميرا دبي في كلمته الرئيسية عن إعجابه بمواهب الطلاب في هذه الفعالية التي تحتضن بالشعر العربي واللغة العربية، وامتانه للجهود الدؤوبة التي جسدها خلال مشاركتهم

العربية في حياتنا جميعاً، مؤكدة حرص الهيئة على تشجيع المدارس والمجتمع التعليمي على تصميم مثل هذه المبادرات المدرسية التي تطلق العنان لإبداعات طلبةنا في اللغة العربية، وتعزيز

•• دبي-الفجر كرمت كلية جميرا دبي التابعة لمجموعة جيمس للتعليم الطلبة الفائزين بالنسخة الثانية من مسابقة تحدي الشعر العربي، والتي شهدت تنافس العديد من الطلاب والطالبات من مختلف مدارس إمارة دبي أمام لجنة تحكيم تضمنت نخبة من المختصين في فنون الشعر العربي. وشهد الحفل الختامي حضور سيف المنصوري مستشار الشؤون المؤسسية للمدير التنفيذي في مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة، وفاطمة بالرهيف، المدير التنفيذي لجهاز الرقابة المدرسية في هيئة المعرفة والتنمية البشرية، وأمنية الكواري، المقيم التربوي الأول في هيئة المعرفة والتنمية البشرية، وعدد من مديري مدارس دبي، ورؤساء أقسام اللغة العربية وأولياء أمور الطلاب المشاركين في المسابقة. وأشارت فاطمة بالرهيف، المدير التنفيذي لجهاز الرقابة المدرسية في هيئة المعرفة والتنمية البشرية، على هامش الحفل: شكر مدرسة كلية جميرا على هذه المبادرة الطيبة التي تثرى

منوعات

الفيلم

27

يبدأ الفيلم البريطاني "عدواني" (٢٠٢٣)، لشارلوت ريغان، من مبدأ أساسي ومهم: الظروف القاهرة، أو غير الطبيعية، التي يمر بها الإنسان، من شأنها أن تحرق المرحلة التي يحيا فيها، كلياً أو جزئياً. لا يهم عمره أثناء حدوث هذا.

هذا جرى للطفلة جورج (لولا كامبل)، البالغة من العمر ١٢ عاماً، إذ أحرقت طفولتها، وعاشت بدلاً منها عمر شباب، أو مراهقة متقدمة، عندما وجدت نفسها وحيدة في البيت، بعد وفاة أمها العزباء كاي (لورا أيكمان)، فحتمت عليها الظروف أن تتصرف وحدها، وأن تجد منفذاً لعيش حياتها الجديدة، انطلاقاً من واقع مختلف، ومعطيات لم تألفها سابقاً. لجأت إلى الكذب على الجميع: معلمها في المدرسة، وموظفي الرعاية الصحية، والجيران. أوهمت هؤلاء بأنها تعيش مع عمها في بيت واحد، كي لا تنتقل إلى مصلحة الشؤون الاجتماعية.

طفلة تعيش وسط تراكمات مأساوية كثيرة

"عدواني" .. شارلوت ريغان تنتصر للطفولة المجروحة

بدأت جورج حياتها المستحكة وفقاً لسباقها. تحصل على المال من احتراقها سرقة الدراجات الهوائية مع صديقها علي (أين أوزون). لكن، يحدث ما لم تتوقع، إذ بعد أن يعرف والدها جيسون (هاريس ديكسون)، الذي يعيش بعيداً عنها، الخبر، يعود إليها، ويبدأ معها مرحلة أخرى من حياتها، خاصة أن الوالد الشاب طائش، ولم يكن يقدر على تحمل المسؤوليات سابقاً. كما جاء ليلع على ما يجري، فيتخذ قراراً مصيرياً

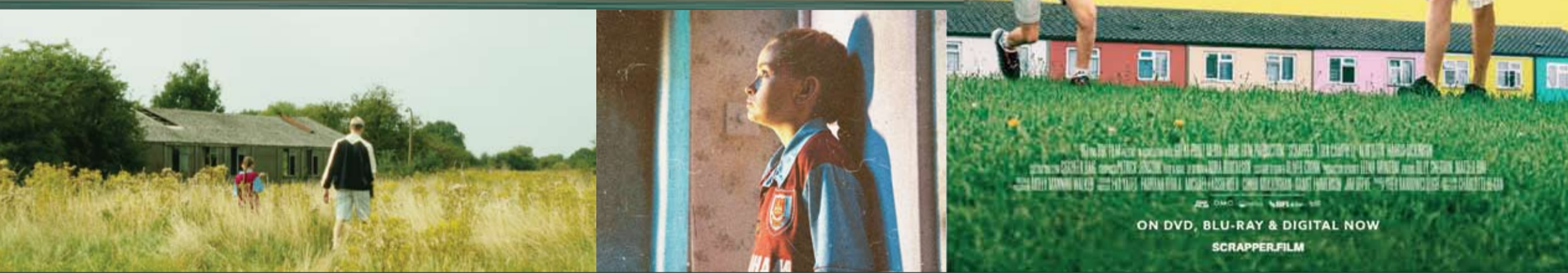
له وللفتاة، وحتى لروح الأم العزباء. استمد "عدواني" . الفائز بالجائزة الكبرى في مسابقة "سينما العالم للأفلام الروائية"، في الدورة 39 (19 . 29 يناير/كانون الثاني 2023) لـ "مهرجان صندانس السينمائي" . سلوكيات شخصياته من مبادئ علم النفس ونظرياته، خاصة تلك التي تتحدّد سلوك البشر وتصرفاتهم، كـ "العدوانية" (مشتقة من العنوان)، التي تتسم بها جورج. هذا السلوك

المرضي لم يأت اعتباطاً، بل لديه مسببات، أهمها أنها عاشت من دون أب، ولم تلق اهتماماً لازماً تستحقه كطفلة، ولم تجد من يقف إلى جانبها، ولم تحقّ رغباتها العاطفية مع الأب؛ إضافة إلى التمر الذي يُمكن أن تعيشه فتاة مع أم عزباء، تحمّلت مسؤوليتها كام، وفي الوقت نفسه استحوذت على دور الأب الغائب، الذي لم يتحمّل مسؤولية أخطائه وتجاربه العاطفية. هناك أيضاً المستوى العيشي المتدني، بسبب عيشها في ضاحية لا تتوفر على أساسيات حياتية كثيرة، وفي منزل مؤجر لا يُعاش فيه بأمان، خضية التنقل إلى فضاء آخر، خاصة بعد خلق علاقات اجتماعية جديدة فيه.

وسط هذه التراكمات المأساوية الكثيرة، عاشت جورج، قبل أن تجد نفسها لاحقاً من دون أم. هذا صنع سلوكها العدواني، الذي واجهت به والدها، الوالد الجديد على حياتها. ورغم أنه سبب رئيسي في خلق ذلك السلوك، أظهر نوعاً من التفهم، واستطاع امتصاص جزء من غضبها على الحياة، بهذه الطريقة، شخصت عليها، إذ حاولت أن تظهر كفتاة قوية، تتحمّل مسؤولية نفسها وليست بحاجة إلى مسؤول عنها. لهذا، كذبت على الجميع لتتحقق انتصاراتها الظرفية على الأفراد والحياة. في الأعمال، هي طفلة هشة، تشعر بفراق عاطفي رهيب. ومن شدة هذا الفراغ، أرادت أن تبني برجاً في غرفة في المنزل،



انتصرت شارلوت ريغان للطفولة المجروحة، وحملت المسؤولية للمجتمع والأشخاص الذين تتصلوا من مسؤولياتهم وساموا بطريقة أو بأخرى في زرع علل نفسية كثيرة في أبنائهم. ورغم قوة الموضوع، لم تنس ريغان جوانب أخرى تصنع الفيلم، منها التصوير (مولي مانينغ ووكس)، الصلح والمعبّر والمتسق أساساً مع التيمة. كما أظهرت الممثلة الصغيرة لولا كامبل مقدرة رهيبية على عيش الدور، وعكسه في الشخصية، ما أعطى للعمل مصداقية أكبر وساهم بشكل رئيسي في خلق جسر تواصل قوي بين المتلقي والفيلم. جماليات "عدواني" متعددة ومتنوعة، منها طريقة البناء، التي راعت فيها ريغان مرتكزات التشويق والإشارة، مع المحافظة على سلاسة تقديم القصة وتطويرها، والذهاب بها إلى الذروة بتأن واضح، إذ كانت تعي جيداً أدوات تقديم قصة جيدة من وجهة نظر طفولية. بمعنى أنها استعارت عيون الأطفال عندما كتبت السيناريو، والاستعارة خدمت كل عناصره المتعددة، ليكون الفيلم جيداً في مستويات عدة، ويعكس موهبتها، ويؤشر بسينمائية مقننة.



وحوش تروي قصتها من وجهة نظرها

كونغ وغودزिला يتحدان في فيلم "ذا نيو إمباير"

يعود الوحشان العملاقان كونغ وغودزिला للظهور مجدداً بعد فيلم "غودزिला فيرسس كونغ" Godzilla vs Kong الذي طرح عام 2021 وتسبق خلاله في دمار كبير بسبب اقتتالهما، ولكن هذه المرة سيتعاونان على أحداث دمار أشد.

ولن يشهد فيلم "غودزिला فيرسس كونغ: ذا نيو إمباير" Godzilla x Kong: The New Empire عودة العملاقين فحسب، وإنما أيضاً عودة الممثلة ريبكا هول في دور العالمة إيلين أندروز وبيرني صاحب نظرية المؤامرة الذي يلعب دوره برايان تيري هنري. كما سيلعب الممثل دان ستيفنز دور طبيب بيطري غريب الأطوار.

وفي الجزء الثاني، يشعر كل من كونغ وغودزिला بتهديد قادم من جوف الأرض ويأن نجاةهما لن تتحقق إلا بتعاونهما معاً. وستساعدهما في هذه المهمة جيا، ابنة أندروز بالتبني التي يمكنها أيضاً الشعور بالعدو الخفي.

وصرح المخرج آدم وينغارد لـ "رويترز" أن التكنولوجيا متاحة والثقة موجودة وحان الوقت لتكون قادرين "الأول مرة على الإطلاق" على إنتاج فيلم يتيح للوحوش أن "تروي قصتها من وجهة نظرها".

وأضاف وينغارد الذي أخرج أيضاً الجزء الأول من الفيلم: "هذا هو فيلم الأحلام الذي كنت أرغب دائماً في رؤيته عندما كنت طفلاً".



العلكة

هل للعلكة الخالية من السكر فوائد؟



وجدت دراسة، نشرت في مجلة "جمعية التغذية الأمريكية"، صلة بين العلكة الخالية من السكر والنظام الغذائي الأفضل. واعتمد فريق جامعة Tufts على بيانات من المسح الوطني لفحص الصحة والتغذية في الولايات المتحدة (NHANES)، وهي أداة مهمة تستخدمها مراكز السيطرة على الأمراض لفهم الظروف الصحية والحالة التغذوية للأمريكيين بشكل أفضل. واكتشف الباحثون أن مضغ العلكة الخالية من السكر يرتبط باتباع نظام غذائي أفضل، يلتزم بشكل وثيق بالمبادئ التوجيهية الغذائية الوطنية. وعلى وجه التحديد، يرتبط مضغ العلكة الخالية من السكر بانخفاض تناول السكر المضاف والحد من تناول الوجبات الخفيفة، كما يعزز عملية التمثيل الغذائي.

تعتبر جزءاً مهماً من منظومة المناعة ما هي أسباب تضخم العقد اللمفاوية؟

يمكن أن يشير تضخم العقد اللمفاوية إلى الإصابة بأمراض مختلفة، بما فيها مرض السرطان أو فيروس نقص المناعة البشرية. وتشير الدكتورة سونا إيساكوفا أخصائية الأورام في حديث لصحيفة "إيفيستيا" إلى أن المريض غالباً ما يسمع من الأطباء عند فحصه "العقد اللمفاوية متضخمة". فما سبب هذا التضخم وإلى ماذا يشير وماذا يجب أن تفعل في هذه الحالة؟

ووفقاً لها، تعتبر العقد اللمفاوية، جزءاً مهماً من منظومة المناعة، فهي تمثل نوعاً من مرشح اللمف - الذي هو سائل بيولوجي يغسل جميع أنسجة وخلايا الجسم. من خلال المرور عبر العقد اللمفاوية، يتم تنظيف اللمف من مسببات الأمراض المختلفة، وكلمة "مسبب المرض" لا تعني الفيروسات والبكتيريا فحسب، بل تعني أيضاً مكونات الجسم نفسه، مثل الخلايا السرطانية.

وتقول: "عادة ما تعتبر العقدة اللمفاوية التي يزيد حجمها عن 1 سم متضخمة - ويستخدم هذا الحجم كدليل إرشادي متوسط. ومع ذلك، فإن هذا الرقم ليس عاماً، وتجاوزته لا يشير دائماً إلى الإصابة بالمرض. وتسمى الحالة التي فيها تضخم ملحوظ في العقد اللمفاوية اعتلال العقد اللمفية، في حين يسمى التضخم المؤلم بالتهاب العقد اللمفية. والعقد اللمفاوية موجودة في جميع أنحاء الجسم، ولكنها تتزايد في منطقة العنق ويلاحظ تضخمها في حوالي 50 بالمئة من الحالات".

وتشير الطبيبة إلى أن العقد اللمفاوية يمكن أن تتضخم لأسباب مختلفة، كما في حالة التهاب الجزء العلوي للجهاز التنفسي ومرض كثرة الوحيدات العدوانية وفيروس نقص المناعة البشرية. كما يمكن أن تتضخم العقد اللمفاوية أثناء تناول بعض الأدوية والالتهابات البكتيرية، مثل التهاب اللوزتين وأمراض اللثة، وأمراض المناعة الذاتية والسرطان وخاصة سرطان العقد اللمفاوية.

ووفقاً لها، لتحديد طريقة علاج العقد اللمفاوية المتضخمة، يجب على المريض أن يخبر الطبيب بالتفصيل عن كل ما يشكو منه، ومتى حصل التضخم والتغيرات في الديناميكيات، والأمراض الحديثة والمزمنة، والأدوية التي يتناولها، ومن المهم الإشارة إلى السرطان إذا كان المريض أو أحد من أقاربه يعاني منه.

وتقول: "أما بالنسبة للعلاج، يجب أن نعلم أن تضخم الغدد اللمفاوية هي عملية ثانوية باستثناء الأورام اللمفاوية. أي أن هذه العملية تتطور استجابة لبعض الأسباب الأساسية. أي ينبغي أن يستهدف العلاج المرض الأساسي. وعند عدم وجود التهاب في العقدة اللمفاوية نفسها، فإن رفض علاج المرض الأساسي يشكل خطورة على المنطقة التي تقع فيها بؤرته، مثل مشكلات الأسنان، والمضاعفات العديدة، وعدم علاج السرطان في الوقت المناسب. ويمكن أن يؤدي التهاب العقد اللمفاوية، إلى نشوء القيح في العقدة نفسها، الأمر الذي قد يتطلب العلاج بالمضادات الحيوية أو التدخل الجراحي".



ممثلة هونغ كونغ جينييفر يو تخاطب الجمهور بعد حصولها على جائزة أفضل ممثلة عن فيلمها In Broad Daylight في حفل توزيع جوائز هونغ كونغ السينمائي. (ا ف ب)

قرأت لك

زيت الزيتون



زيت الزيتون أحد أفضل الزيوت الطبيعية المفيدة للصحة بصفة عامة، لذلك يفضل استخدامه في الطبخ من خلال إضافته للوجبات الغذائية وأطباق السلطة لإمداد الجسم بفوائد صحية عديدة. ويقول الدكتور أحمد الخطيب، أخصائي التغذية العلاجية وعلاج السممة والنحافة، جامعة القاهرة، إن زيت الزيتون يحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب، ك، هـ، مما يجعل تناوله مفيد جداً لصحة الإنسان.

استكمل قائلاً، هناك فوائد صحية عديدة لإضافة زيت الزيتون للوجبات الطعام وأهمها، أن إضافة زيت الزيتون للوجبات أو طبق السلطة، تساهم في انخفاض مستوى الكوليسترول الضار بالجسم، لذلك يفضل تناوله للمرضى الذين يعانون من ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار، لحمايتهم من الإصابة بمشاكل ارتفاع الكوليسترول مثل تصلب الشرايين وغيرها من المشاكل الصحية.

ويوضح الدكتور أحمد، مرضى الكوليسترول والدهون الثلاثية، بضرورة استبدال استخدام الزيوت غير الصحية والاهتمام بإضافة زيت الزيتون للوجبات الغذائية للوقاية من مشاكل الكوليسترول

سؤال وجواب

- من هي عميدة الأدب الإسباني في العصر الحديث؟
- روسا تشائل
- أيهما أصح قولنا : قناة السويس أم قولنا قتال السويس؟
- كلمة قناة لأنها عربية.
- ما أصل كلمة استاد؟
- يونانية
- ما الفرق بين المَج والأح؟
- الأح هو بياض البيض والمَج هو الصفار في البيضة.
- ما الفرق بين الثرى والتراب؟

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يفلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابه والأفمى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في ، زيت السمك وزيت كبد الحوت و صفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطاً متزايد في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن - الرأرة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف

قصة أرنب والقمر

كان القمر دائماً حينما سمع بكاءً عالياً ونحيباً فأطل بهدوء ووقار ليرى من الذي يبكي، فرأى أرنب الصغير، فحزن من اجله وسأله ما بك؟ فقال أرنب: اضعت طريقتي ولا اراه، الظلام شديد..كيف اعرف البيت.. فقال القمر سأساعدك ثم نهض القمر من فراشه ووقف عالياً فانار الطريق لأرنب واسرع الى بيته فرحاً، وقيل ان يندب القمر الى فراشه سمع صرخاً من نوع اخر، انه صراخ فرح وهلع وخوف، فنظر فرأى غزالة فسألها ما بها فقالت: الثعلب يطاردني ولا أستطيع الاختباء فهو يراني فقال لها سأساعدك، واسرع بالدخول الى فراشه مرة اخرى واختبأ فعم الظلام المكان واستطاعت الغزالة ان تصل الي بيتها في الظلام بدون ان يراها الثعلب، ظن القمر بانها سينام نوماً عميقاً لكنه سمع صراخ اخر فقد كان الدب الاسود الكبير يصرخ لان ابنه خرج ولم يعد ولا يستطيع رؤيته في الظلام فخرج القمر من فراشه مرة اخرى وظهر بكل وضوح لينير الغاية للدب الكبير ليبحث عن ابنه وفي نفس الوقت صرخ على صديقه السحابة وقال لها ابحتي معي عن الدب الصغير لتساعد امه السحابة فخرجت السحابة تطير من مكان الى مكان حتى رآته فوقفت فوقه وصرخت وقالت ايها الدب الصغير امشي ورائي وستصل لامك وبالفعل مشت السحابة وخلفها الدب الاسود الصغير حتى كاد يقترب من امه وهنا ظهر الثعلب فاسرعت السحابة لتسكب مائها فوق الثعلب وتضايقه وتؤخره قليلاً حتى وصل الدب الكبير الى ابنه فلم يجد الثعلب مفراً من الهروب وضحكت السحابة عليه بشدة وشكرها القمر فقالت له اني لم افعل شيئاً فانت من قدم خدماته الكثيرة للصغار وساقف الان هنا للحراسة ريثما ترتاح قليلاً وذهب القمر للنوم ووقفت السحابة تصنعت عليها تسمع من يناديها لتساعده .

مساحة للتلوين

