

ص 22

جامعة أبوظبي تتعاون مع
«إكسون موبيل الخليج» لدعم
وتطوير قادة المستقبل في الدولة



ص 27

"ماريا" .. عمل جذاب،
جيد الصنعة، لا يخلو
من بعض العيوب



ADHD .. أعراض وطرق علاج

ص 23 اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

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

35 مليون مشاهدة لصورة راكب فضائي في طائرة

رغم أنها تبدو «خدعة بصرية»... أثارت صورة متداولتها مسافر على متن طائرة جدلاً واسعاً عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وحظيت بـ 35 مليون مشاهدة على منصة «إكس»، وسط إجماع عدد كبير من المعلقين على تشبيه هذا الرجل بالخلوق الفضائي الذي يؤدي دور البطولة في فيلم الخيال العلمي الشهير «إي تي». اكتفى صاحب الحساب الذي يدعى «بلو» بإرفاق هذه الصورة الغامضة بتعليق قال فيه: «كنت سأهبط بالطائرة بنفسني لشدة الخوف»، فيما لم يحدد المزيد من المعلومات حول توقيت هذه الرحلة الجوية أو وجهتها. تظهر الصورة ما يشبه مسافراً بشارب خفيف وعين جاحضة عملاقة جداً شبيهة بشخصيات المخلوقات الفضائية في الأفلام والمسلسلات الخيالية، وفقاً لما نقلته صحيفة «نيويورك بوست» في تقريرها اليوم عن أبرز ردود الأفعال حول هذه الصورة. وما رفع منسوب الخوف في هذه الصورة بين المعلقين، هو أنه كان متكوراً على نفسه ويخفي معالم جسمه برداء أسود طويل. ويظهر بنصف وجهه فقط، بينما يحذف بتكرار بالأسف الذي يصور بالكاميرا، أثناء مرور عربة المشروبات داخل الطائرة.

مقتل 23 جزاراً

سقوط حافلة في واد

في 23 شخصاً حتفهم في شرق البرازيل عندما انحرفت حافلة على طريق جبلي، وسقطت في واد بولاية الأوغاس، عمقه أكثر من 20 متراً، حسبما ذكرت السلطات المحلية. وأكدت خدمات الإنقاذ مقتل 22 شخصاً على الفور ووهة امرأة حامل لاحقاً في المستشفى، حسبما نقلت حكومة الأوغاس الإقليمية في بيان. وذكرت وسائل إعلام برازيلية أن الحادث أسفر أيضاً عن عدد كبير من الإصابات، مشيرة إلى أن الحافلة كانت تقل 40 شخصاً. وأعلن حاكم الولاية باولو دانتاس الحداد ثلاثة أيام نتيجة لهذه «المأساة». جدير بالذكر أن الحادث وقع في منطقة جبلية يصعب الوصول إليها تسمى سيرا دا باريفا.

ريجيم سريع لمدة أسبوع لإنقاص الوزن قبل الزفاف

هل اقترب موعد زفافك، ولا زلت تشعرين بأنه يجب عليك التخلص من بضعة كيلوجرامات؟ هائلتك خطة نظام غذائي لإنقاص الوزن، يمكنك من تناول أكبر قدر ممكن من الطعام، والشعور بالشبع والرضا، وفقدان الوزن دون عناء.

العروس خصوصاً لا يجب أن تتبّع نظاماً غذائياً صارماً. ومع خطة وجبات جيدة، يمكن أن يكون الأمر سهلاً ويتركك تشعرين بالشبع والرضا بعد كل وجبة، بينما لا تزالين تفقدين دهون البطن. إذ لا يجب أن تشعرين بالحرمان بسبب محاولتك التأكد من أن فستان زفافك سوف يناسبك تماماً.

ويمكن أن يكون نظامك الغذائي قبل الزفاف لذيذاً للغاية، وسيحقق لك النتائج المرجوة.



بالميكرويف مع الماء لمدة دقيقتين، ثم إضافة القرصة إليه، ربع كوب من المكسرات النيئة أو "2" معلقة من زبدة المكسرات وجبة خفيفة
ثمن كوب من المكسرات النيئة -الغداء "420" سرعة حرارية، سلطة خضراء من الجين الأزرق "ورقيات خضراء، ربع كوب من الجين الأزرق، ثمن كوب من الجوز أو أي نوع آخر من المكسرات، كوب من العنب الطازج، -العشاء "440" سرعة حرارية، قطعة 100 غرام من السلمون المشوي مع الأعشاب والكوسا المقطع بمقدار حبتين يمكن رش القليل من رذاذ الزيت قبل الشوي، نصف حبة أفوكادو

السبت والأحد -الفتطور "460" سرعة حرارية، 4 قطع شرائح صدر الحبش نصف حبة أفوكادو سناك كوب حليب نباتي كوب فواكه حمراء متلجة -العشاء "520" سرعة حرارية، 5 أصابع موزاريلا مشوية "موزاريلا ستيكز، 2، حبة كوسا مقطعة ومشوية مع التوابل تمارين رياضية قبل أسبوع واحد من الزفاف قبل أسبوع من يوم الزفاف عليك التركيز على الجزء العلوي من الجسم على سبيل المثال اضربي الكابلات والدمبل. تذكرين أن فستان زفافك يغطي معظم الجزء السفلي من جسمك، لكنه يبرز ظهرك وأكتافك وذراعيك. إن زيادة تمارين كمال الأجسام الأساسية للجزء العلوي من الجسم سوف تقويك تماماً. وحافظي على روتين لياقتك البدنية. علمي أن الأمر قد يبدو صعباً، ولكنه يستحق كل هذا العناء عندما ستكوّنين متوهجة في يومك الكبير.

بعض النصائح الهامة قبل البدء في رحلة خسارة الوزن إن فقدان الوزن هو التركيز على الوجبات الغنية بالبروتين والدهون الصحية والفواكه والخضروات، التي ستملأون دون استهلاك الكثير من الكربوهيدرات. ركزي على ما ستضيفينه إلى طبقك، بدلاً مما تزيلينه. ركزي أيضاً على إعداد وجبات بسيطة للغاية، حتى تتمكني من الالتزام بالخطة وتناول الأطعمة الصحية عندما تكونين منشغلة. يجب أن يكون هدفك دائماً تحقيق نتائج طويلة المدى وتطوير نمط حياة صحي، وليس الحلول السريعة التي ستؤدي في النهاية إلى الإفراط في تناول الطعام بعد الانتهاء من الرجيم.

خطة غذائية لأسبوع واحد قبل الزفاف يمكن أن يكون الأسبوع الذي يسبق يوم زفافك أسبوعاً مثقلاً بالانشغالات وكثرة التفكير، وهنا يأتي دور خطة تناول الطعام المهمة للأسبوع الذي يسبق يومك الكبير. لن تركز على التفكير في ما تأكلينه، مما قد يؤدي إلى تخطي متجر البقالة لصالح شراء الأطعمة الصنعة أو الوجبات السريعة. من المرجح أن يكون للأشياء التي تحتوي على سكر مضاف قوة جذب إضافية هذا الأسبوع عندما تريدتين الحصول على طاقة سريعة. سيسمح لك اتباع خطة النظام الغذائي لحفل الزفاف بالقيام برحلة واحدة إلى المتجر والحصول على كل ما تحتاجينه والتأكد من حصولك على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجينها في هذا الأسبوع المزدهم. إذا كنت تقومين بالكثير من تدريبات القوة، فستحتاجين على الأرجح إلى خطة مخصصة. ولأن وقتك لا يسمح بتخصيص جزء منه للطهي وتحضير الطعام، لهذا السبب فإن بعض الوجبات السريعة والسهلة والصحية قد تساعدك في هذه الفترة. خذي بعض الوقت للتأكد من أنك تتناولين وجبات صحية، حتى تتألفي في يومك المنتظر، ولكن دون خطة غذائية مريكة.

الثلاثاء وحتى الجمعة -الفتطور "340" سرعة حرارية، نصف كوب من الشوفان المحضف "يمكن وضعه

نظام غذائي لخسارة الوزن قبل الزفاف بأسبوع ستجدين أدناه خطة أكل صحية وقابلة للتحقيق

ذكائك من والدك أم والدتك؟ إليك الإجابة

تلعب الوراثة دوراً أساسياً في تطوير الأبناء، سواء على مستوى الجوانب الجسدية أو الفكرية، أم حتى في السمات الشخصية. فكثيراً ما نسمع عبارات، مثل: "لقد ورثت عيني والده" أو "يتمتع بشخصية والديه". ولكن مع وجود أبحاث تؤكد أن الذكاء ليس "مكتسباً" بالمطلق بل إن للوراثة جانباً كبيراً فيه، يتردد السؤال "من هو المسؤول عن ذكاء الطفل بين الوالدين؟". بحسب تقرير نشرته Parenting، وكتبه باحثون من جامعة غلاسكو (اسكتلندا)، فإن الذكاء يعد من "الجينات المشروطة"، وهي جينات تعمل فقط إذا كانت من أحد الوالدين المحددين. وأكدت الدراسة التي أجريت على عينة من 12,000 شاب أن الذكاء الذي يرثه الأطفال يعتمد بشكل أكبر على الذكاء الوراثي من "الأم". أظهرت النتائج أن الخلايا التي تحتوي على جينات الأب تركزت في مناطق الدماغ المتعلقة بالوظائف، مثل: الجنس والتحفيز، ولكنها لم تؤثر بشكل كبير في القشرة الدماغية، التي تلعب دوراً في وظائف التفكير، واللغة، والتخطيط، حيث كانت جينات الأم هي السائدة. لكن رغم هذا الاكتشاف، أظهرت الدراسة أن الذكاء هو مزيج من العوامل الوراثية والعوامل البيئية، والاجتماعية، والثقافية، حيث إن ما بين 40% و 60% فقط من الذكاء يعد وراثياً، بينما يتم تحديد البقية عن طريق التأثيرات الخارجية. وفي تجارب سابقة أجراها The Independent، باستخدام الفئران، تبين أن الفئران التي تحتوي على زيادة في الجينات الأمهات قد طورت رؤوساً وأدمغة أكبر، ولكن أجساماً أصغر.

دراسة: الاختصارات في الرسائل النصية تقلل مصداقية المرسل

أظهرت دراسة علمية أن استخدام الاختصارات في الرسائل النصية والمحادثة المكتوبة عبر الإنترنت يستلزم ضرورة الحرص على كتابة الكلمات بطريقة صحيحة لتعزيز مصداقية المرسل واستحقاقه للرد عليه. وقالت الدراسة التي أعدها باحثون من جامعتي ستانفورد وتورنتو وشركتها جمعية علم النفس الأمريكية، إنه يتم النظر إلى الأشخاص الذين يكتبون رسائلهم بالحروف المختصرة باعتبارهم أقل صدقا. وأشار الباحثون إلى أنهم توصلوا إلى هذه النتائج بعد أن أجروا 8 تجارب على أكثر من 5300 شخص ويشكل مكثف، رغم أن مستقبلية الرسائل يمكنهم أيضاً استخدام الاختصارات في ردهم، لكن ذلك لا يؤثر على نظرتهم غير الإيجابية إلى المرسل الذي يستخدم الاختصارات في رسالته. وأجريت الدراسة على مجموعات المحادثة على تطبيق ديسكورد وسجلات المحادثات على تطبيق التعارف تيندر في 37 دولة. وقال ديفيد فانغ طالب الدكتوراه في جامعة ستانفورد "كنا نعتقد أن الأشخاص يفضلون الاختصارات على أساس أنها تعطي انطباعاً بالتقارب الإنساني بين طرفي المحادثة، لذلك فوجئنا بأن هذه الاختصارات تعطي انطباعات سلبية عن الأشخاص الذين يستخدمونها. وفي اكتشاف مثير للدهشة، وجد الباحثون أن آراء المشاركين بشأن الاختصارات بدت مشوشة أو حتى غير ثابتة، لأن الشباب "يميلون إلى استخدام الاختصارات في الرسائل النصية أكثر" من غيرهم ولكنهم مع ذلك غير "معجبين" بها. كما أظهرت تجارب الدراسة أنه يتم النظر إلى الأشخاص الذين يستخدمون الاختصارات على أنهم كسالي، لذا يقومون بإرسال إجابات أقصر ومختصرة، مع انخفاض احتمال حصولهم على معلومات اتصال كافية من الأشخاص الآخرين الذين يستخدمون الكلمات كاملة في رسائلهم. وفي الورقة البحثية التي نشرها الباحثون في مجلة علم النفس التجريبي العام، حذروا من أن الإفراط في استخدام الاختصارات يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالوحدة وربما بإضعاف "الروابط الاجتماعية".

طائر خطير يغزو الجزائر.. والحكومة تتدخل

أثار ظهور طائر المينا الهندي في الجزائر، دعراً وسط المواطنين، نتيجة خطورته وتصنيفه من بين أكثر الأنواع الغازية في العالم من قبل الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة. تم رصد الطائر في العاصمة الجزائرية، وهو ينتمي إلى عائلة "الرزور" المعروفة في أوروبا بالتهديد الذي تسببه للتنوع البيولوجي والنظم البيئية. ووثقت قنوات تلفزيونية جزائرية والجمعية الجزائرية لتوثيق الحياة البرية صوراً لطائر المينا الهندي، وأكدت تميزه بالعنصرية والتكاثر السريع. ولفتت الجمعية عبر حسابها الرسمي في "فيس بوك"، إلى أن الطائر مدمر للنظام البيئي والمحاصيل بقوة، وله القدرة على التكيف مع كل البيئات، ما يزيد من انتشاره. كما صنفته الاتحاد الدولي لحماية الطبيعة كواحد من 3 طيور هي الأسوأ بين 100 طير غازي في العالم، كما يعتبر من الأفات الزراعية التي يتم مكافحتها. وإلى جانب ذلك، يحمل أمراضاً مثل إنفلونزا الطيور والسالمونيلا والطفيليات مثل العت التي يمكن أن تسبب التهاب الجلد لدى البشر. ويتميز هذا الطائر بأصواته العالية والمزعجة خاصة عندما يجتمع بأعداد كبيرة في المناطق الحضرية، متسبباً في أضرار للمحاصيل الزراعية، كأن يتغذى على الفواكه والخضروات والحبوب، ما يسبب خسائر فادحة للمزارعين في المناطق الفلاحية.

هل تشرب الحوامل ما يكفي من الماء خلال الصيف؟

يرتبط نقص ترطيب الأم أثناء الحمل ونمو الجنين، فإن نسبة غير قليلة من الحوامل لا يعرفن أو يراقبن كمية الماء التي يشربنها. وعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة أمريكية حديثة في جامعة ولاية بنسلفانيا أن ثلثي الحوامل في الولايات المتحدة لا يستوفين متطلبات شرب الماء الموصى بها خلال الحمل. وقالت الدكتورة دانييل سيمونز داويز التي أشرفت على الدراسة: "لا داعي للحوامل للذعر بشأن الترطيب، ولكن من المهم استهلاك كمية كافية من السوائل". وأضافت "الترطيب مهم لصحة الأم والجنين، خاصة مع تقدم الحمل إلى الثلث الثاني والثالث عندما تحتاج النساء إلى المزيد من الماء لتكوين السائل الأمنيوسي، وحمل العناصر الغذائية، وتعزيز الهضم".

بمجموعة من النتائج السلبية للولادة، بما في ذلك انخفاض مستويات السائل الأمنيوسي والبلازما، واضطراب نمو دماغ الجنين، وخطر انخفاض الوزن عند الولادة. ووفق إرشادات جمعية الحمل الأمريكية والكلية الأمريكية لأطباء التوليد وأمراض النساء، يجب أن تستهلك النساء الحوامل ما بين 1.9 إلى 3 لترات من الماء يومياً. ووفق "مديكال إكسبريس"، في الوقت الذي يلعب الترطيب دوراً هاماً في



الصين تطلق قمرين اصطناعيين جديدين إلى الفضاء

أطلقت الصين أمس الاثنين صاروخاً من طراز "لونغ مارش-2 سي"، لوضع قمرين اصطناعيين في الفضاء. وذكرت وكالة أنباء الصين الجديدة "شينخوا" أن الصاروخ انطلق في الساعة 7:39 صباحاً بتوقيت بكين من مركز جيو كوان لإطلاق الأقمار الاصطناعية في شمال غرب الصين، وأرسل القمرين الاصطناعيين "سيوي جاوجينغ-03" و "سيوي جاوجينغ-04"، إلى مدارهما المحدد. وتعتبر هذه المهمة هي رقم 547 لسلسلة صواريخ "لونغ مارش". وكانت الصين قد أطلقت في سبتمبر الماضي، أول قمر اصطناعي تجريبي قابل لإعادة الاستخدام والإرجاع، باسم (شيجيان-19)، إلى الفضاء، باستخدام الصاروخ (لونغ مارش-2 دي). وفي أكتوبر الماضي، أعلنت شركة "أيه دي آيه سيس" الصينية لتكنولوجيا الإنترنت عبر الأقمار الاصطناعية، أن قمرها الذي أطلقته مؤخراً أكمل بنجاح التحقق التقني من التكنولوجيا الخاصة بنموذج الذكاء الاصطناعي الكبير خلال التشغيل في المدار.



لتعزيز أهداف التنمية المستدامة

شما بنت محمد بن خالد تطلق نادي الأجيال البيئي بالعين

• العين - الفجر

أنشطة إبداعية تركز على استدامة الموارد الطبيعية، كما يستضيف طلبة المدارس الحكومية والخاصة خلال الأسبوع؛ لتقديم ورش عمل متخصصة ضمن برنامج "جودة تحسين الحياة" الذي يركز على التشجير من خلال مبادرة واحات شما الخضراء، والتدوير، والتقليل من استخدام البلاستيك. رافق الافتتاح ورشة بعنوان "القديم الجديد" التي تعد جزءاً من منهاج البرنامج البيئي الموجه لدعم التعليم في المدارس ضمن برنامج شما محمد للتشجير البيئي، ويركز على القواعد الخمس للاستدامة: التوقف، التقليل، إعادة الاستخدام، إعادة التدوير، والتحلل. وقد تم تطبيق ذلك عملياً بإعادة تدوير عربة الكتب القديمة لعربة فنية بيئية جديدة تعزز أهداف التنمية المستدامة. بالإضافة إلى تقديم عروض إبداعية وورش عمل ومسابقات بيئية تفاعل معها الأعضاء، مؤكداً التزامهم بالمشاركة المستمرة؛ لتحقيق أهداف النادي في تعزيز الوعي البيئي والعمل الجماعي من أجل مستقبل أفضل.

تماشياً مع توجهات دولة الإمارات العربية المتحدة لتعزيز أهداف التنمية المستدامة ودعم المشروع الوطني "أزرق الإمارات" وذلك ضمن برنامج شما محمد للتشجير البيئي تحت شعار "أخضر أزرق دائم" وبتوجيهات من الشخة الدكتورة شما محمد خالد آل نهيان، رئيس مجلس إدارة مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان، تم افتتاح نادي الأجيال البيئي في مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي بمدينة العين. يهدف النادي إلى تحقيق توازن بيئي مستدام من خلال حماية البيئة البحرية والبرية، ومواجهة التغير المناخي، وتعزيز الوعي البيئي بين الأفراد والمجتمعات، بما يسهم في حماية كوكب الأرض للأجيال القادمة. يسعى نادي الأجيال البيئي إلى غرس قيم الاستدامة في الأجيال الناشئة من خلال تعزيز الوعي بأهمية البيئة ومخاطر تهديدها. وتشجيع السلوكيات الصديقة للبيئة. وتمكين الشباب من المشاركة في مشاريع بيئية عملية. وبناء شراكات مع مؤسسات حكومية وخاصة لتحقيق أثر بيئي أكبر. وتقديم ورش عمل متخصصة وفق منهاج بيئي مبتكر يدعم التعليم. وتنظيم رحلات ومسابقات بيئية تُشجّع على التفاعل والمساهمة الفعالة. ويستقبل النادي الأعضاء من مختلف الأعمار يوم الأحد أسبوعياً لتنفيذ



برنامج بكالوريوس العلوم في علوم الأحياء بجامعة الإمارات يحصل على اعتماد الجمعية الملكية لعلوم الأحياء

• العين - الفجر



العديد من الفوائد للطلاب، مما يعزز قابليتهم للتوظيف حيث يعتبر خريجو البرامج المعتمدة مرشحين تنافسيين في سوق العمل العالمي. كما يؤكد الاعتماد أن الطلاب قد حققوا نتائج تعليمية متنوعة، بما في ذلك الخبرة في الموضوع والكفاءة التقنية والمهارات القابلة للنقل. بالإضافة إلى ذلك، فإنه يوفر للخريجين شهادة معترف بها دولياً، مما يعزز آفاق حياتهم المهنية على نطاق عالمي. ويحق لخريجي البرامج المعتمدة الحصول على عضوية منتسب مجانية (AMRSB) مع الجمعية الملكية لعلوم الأحياء لمدة عام واحد بعد التخرج. وتوفر هذه العضوية إمكانية الوصول إلى شبكة مهنية من علماء الأحياء، وموارد مهنية، وفرص التطوير المهني المستمر. وهذا أمر قيم بشكل خاص مع انتقال الخريجين إلى القوى العاملة وبدء حياتهم المهنية.

لواء بمعايير عالية من الجودة والكفاءة. بينما أكد الأستاذ الدكتور خالد أميري، رئيس قسم الأحياء، أن هذا التكريم يعكس التزام كلية العلوم بالتحسين المستمر، وضمان توافق برامجها الأكاديمية مع المعايير الدولية وتقديم تعليم عالي المستوى للطلاب. يبرز هذا الإنجاز من سعة جامعة الإمارات العربية المتحدة كمؤسسة رائدة في التعليم العالي، على المستويين الإقليمي والعالمي. وأضاف الأستاذ الدكتور توفيق كسيكي، رئيس لجنة الاعتماد، أنه كجزء من التقييم، أجرت لجنة الاعتماد مراجعة ميدانية في حرم جامعة الإمارات العربية المتحدة، وخصصت خبرات ومرافق أعضاء هيئة التدريس. وأضاف البروفيسور كسيكي أن اللجنة أشادت بالبرنامج لفعاليتها في تزويد الخريجين بالمعرفة والمهارات الشاملة، مما يجعلهم قابليين للتوظيف بشكل كبير. يقدم هذا الاعتماد

حصل برنامج بكالوريوس العلوم في علم الأحياء بجامعة الإمارات العربية المتحدة، على الاعتماد الدولي من الجمعية الملكية لعلوم الأحياء، وذلك لمدة خمس سنوات، حيث يؤكد هذا الاعتماد العلمي، على التزام الجامعة بتقديم تعليم عالي الجودة وإعداد الخريجين رائدين في المجالات الحيوية، مثل مجال العلوم البيولوجية. وأكد الأستاذ الدكتور معمر بن كرودة، عميد كلية العلوم، على أهمية هذا الإنجاز، مشيراً إلى أن عملية اعتماد الجمعية الملكية للبيولوجيا تتطلب تقييماً دقيقاً. تقوم العملية بتقييم جودة برامج الدرجات العلمية وفقاً لمعايير صارمة للتأكد من أن الخريجين يمتلكون أساساً أكاديمياً قوياً في المعرفة البيولوجية والمهارات الأساسية، وتجهيزهم

تعزيزاً للابتكار في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات

جامعة أبوظبي تتعاون مع «إكسون موبيل الخليج» لدعم وتطوير قادة المستقبل في الدولة

• أبوظبي - الفجر

الإمارات؛ "تعتبر إكسون موبيل التعليم الركيزة الأساسية التي تفتح باب الفرص للأفراد وتعزز النمو الاقتصادي، خاصة عبر تعلم المهارات المرتبطة بمجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، نظراً لأهميتها في إعداد الجيل القادم من المهندسين والعلماء. ودعماً لرسالتنا، فخر بتجديد شراكتنا القائمة مع جامعة أبوظبي، إحدى مؤسسات التعليم العالي الرائدة في الدولة، ودعمنا لتقديم المنح الدراسية لطلبة الهندسة لتابعة دراستهم في مجال العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، مع إضافة تركيز أساسي جديد لهذه الشراكة يتمثل في المنح الدراسية في مجال الروبوتات والذكاء الاصطناعي، تجسداً لدعمنا لرؤية دولة الإمارات في تبوأ مكانة عالمية رائدة في مجال الذكاء الاصطناعي بحلول العام 2031، وأبدي الطرفان حرصهما على دعم مبادرات تمكين المرأة وتوفير الفرص التي تساعد الطلبة، بغض النظر عن حالتهم المادية، على تحقيق النجاح والتميز في مسيرتهم التعليمية، والإسهام في تسريع المنظومة التعليمية في دولة الإمارات العربية المتحدة.

تبادل الطلبة وبرامج التدريب، فضلاً عن توفير الوصول إلى موارد التعلم المتقدمة، وتقديم فرص تحويل الساعات الدراسية المعتمدة، وتنظيم أنشطة لاهمجية واجتماعية إثرائية لتعزيز الروح القيادية والارتقاء بالتعاون بين الطلاب وأعضاء هيئة التدريس والإداريين. وفي هذا السياق، قال غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "يجسد تعاوننا البناء مع «إكسون موبيل» التزامنا المشترك برسم معالم مستقبل التعليم في دولة الإمارات العربية المتحدة، بما يتماشى مع استراتيجية دولة الإمارات الوطنية للذكاء الاصطناعي 2031، إذ تعمل جامعة أبوظبي دائماً على نسج شراكات استراتيجية متمرة مع شركاء وطنيين ودوليين للارتقاء بالمستوى الأكاديمي لطلبتنا وتمكينهم من الحصول على تعليم يسهل معارفهم ومهاراتهم في مشهد تعليمي متطور باستمرار. وتتطلع مع خلال هذا التعاون إلى إنشاء مسارات جديدة لطلبتنا لتحقيق التفوق في مجالات متنوعة، وإعدادهم جيداً ليصبحوا قادة المستقبل المؤهلين لواجبات التطور بكل جدارة. من جانبه، قال محمد الأمين، رئيس إكسون موبيل



اختصاصهم وتطوير حلول مبتكرة. وتركز مذكرة التفاهم على تطوير برامج أكاديمية مبتكرة مصممة خصيصاً لتلبية احتياجات السوق دائمة التطور، وتسهيل مبادرات

عبر المعرفة المكتسبة من المجال الأكاديمي إلى جانب الخبرة العملية والتطبيقية، وبالتالي تحقيق توازن بين النظرية والتطبيق لتحقيق النجاح والتميز في مجالات

وقعت جامعة أبوظبي، تماشياً مع استراتيجية دولة الإمارات الوطنية للذكاء الاصطناعي 2031، مذكرة تفاهم استراتيجية مع "شركة إكسون الخليج" (إكسون موبيل)، لتعزيز الشمولية والابتكار في القوى البشرية العاملة في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات في دولة الإمارات العربية المتحدة، حيث ستعرض شركة إكسون موبيل المنح الدراسية لطلبة كلية الهندسة بجامعة أبوظبي الذين يتطلعون لنيل شهادات علمية في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات والذكاء الاصطناعي. وقع مذكرة التفاهم كل من البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، ومحمد الأمين، رئيس شركة إكسون موبيل في دولة الإمارات العربية المتحدة، وذلك في الحرم الجامعي الرئيس لجامعة أبوظبي، بحضور ممثلين بارزين من الطرفين. وتسمى جامعة أبوظبي وإكسون موبيل، من خلال هذا التعاون، إلى توفير فرص تطويرية للطلبة تثرى خبراتهم الأكاديمية والتطبيقية

ضمن جلسات توعوية وفحوصات لسكر الدم في المدارس

مركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري يحتفل بشهر التوعية بمرض السكري بمجموعة من النشاطات الاجتماعية

• أبوظبي - الفجر

كوليدج لندن للسكري: "تضع الصحة العامة على رأس قائمة أولوياتنا، ونجندنا في هذا الإطار بالوصول إلى نحو 7 آلاف شخص في دولة الإمارات عبر برنامجنا التوعوية هذا العام، ونهدف لتخطي 8 آلاف فرد بنهايته. ومنذ تأسيس مركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري، نجحت برامجه للتوعية المجتمعية بنشر الوعي حول مرض السكري، والوصول لعدد كبير من أفراد المجتمع تجاوز 180 ألف شخص،

العادات الغذائية الصحية، والتمارين الرياضية، وأهمية مراقبة مستويات سكر الدم. وإليزابيث مرض السكري يمثل مشكلة صحية كبيرة في دولة الإمارات، مع معدلات إصابة مرتفعة بنوعيه 1 و2. ويتوقع الاتحاد الدولي للسكري أنه بحلول عام 2030، قد يصل عدد المصابين بالسكري في دولة الإمارات إلى 1.17 مليون مريض (بمعدل يتراوح بين 20 و79 عاماً). في هذا السياق، قالت الدكتورة مي الجابر، المديرية التنفيذية لمركز إمبيريال

لندن للسكري أيضاً مجموعة شاملة من الجلسات التوعوية ضمن عدد من المدارس والشركات والمؤسسات الحكومية في إمارة أبوظبي. وشملت النشاطات اختبار سكر الدم، وفحوصات مؤشر كتلة الجسم، واستشارة المتخصصين في التغذية، ومبادرات صحية أخرى. وخلال فعالية يوم المرح للأطفال، شارك المرضى الصغار في ألعاب تفاعلية وورش عمل، وتعلّموا مختلف جوانب إدارة مرض السكري، بما يشمل

احتفل مركز إمبيريال كوليدج لندن للسكري، جزء من مجموعة M42، بشهر التوعية بمرض السكري بالمشاركة في عدد من الفعاليات خلال شهر نوفمبر، بما في ذلك ملتقى مستشفيات الطفرة الصحي الثالث 2024 وإقامة يوم المرح للأطفال السنوي. ونظم مركز إمبيريال كوليدج



منوعات

الفكر

حالة مزمنة تصيب ملايين الأطفال، وغالباً ما تستمر في مرحلة البلوغ

ADHD .. أعراض وطرق علاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) حالة مزمنة تصيب ملايين الأطفال، وغالباً ما تستمر في مرحلة البلوغ، ويتضمن مجموعة من المشكلات المستمرة، مثل صعوبة الحفاظ على الانتباه، وفرط النشاط، والسلوك الاندفاعي.

23



يبدو أن المنشطات تعزز مستويات المواد الكيميائية في الدماغ التي تسمى الناقلات العصبية وتوازنها. تساعد هذه الأدوية على تحسين علامات وأعراض نقص الانتباه وفرط النشاط، في بعض الأحيان تقوم بذلك بشكل فعال في فترة زمنية قصيرة.

العلاج السلوكي لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه

يستفيد الأطفال المصابون باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط في كثير من الأحيان من العلاج السلوكي، والتدريب على المهارات الاجتماعية، والتدريب على مهارات الوالدين وإساءة المشورة لهم، والتي قد توفر من قبل طبيب نفسي أو اختصاصي نفسي أو اختصاصي اجتماعي أو غيرهم من متخصصي الصحة العقلية. قد يشكو بعض الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط من أمراض أخرى مثل اضطراب القلق أو الاكتئاب. في هذه الحالات، قد تساعد الاستشارة كلاً من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ومشكلة مصاحبة ما.

تتضمن أمثلة العلاج:

العلاج السلوكي. يمكن للمعلمين وأولياء الأمور تعلم استراتيجيات تغيير السلوك، مثل أنظمة المكافآت الرمزية والمهلة، للتعامل مع المواقف الصعبة.
التدريب على المهارات الاجتماعية.
هذا يمكن أن يساعد الأطفال على تعلم السلوكيات الاجتماعية المناسبة.
التدريب على مهارات الأبوة والأمومة. هذا يمكن أن يساعد الآباء على تطوير طرق تفهم وتوجيه سلوك أطفالهم.
العلاج النفسي. يتيح ذلك للأطفال الأكبر سناً المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط التحدث عن المشكلات التي تزعجهم، واستكشاف أساليب السلوك السلبية وتعلم طرق التعامل مع أعراضهم.
العلاج الأسري.
يمكن أن يساعد العلاج الأسري الآباء والأشقاء في التعامل مع ضغوط الحياة مع شخص مصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط.
تحدث أفضل النتائج عند استخدام نهج الفريق: إذ يعمل المعلمون وأولياء الأمور والمعالجون والأطباء معاً. تنسيق نفسك عن اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط والخدمات المتاحة.
اعمل مع معلم طفلك وأحلبهم إلى مصادر موثوقة للمعلومات لدعم جهودهم في الفصل.

فرط النشاط

يكون غالبية الأطفال الأصحاء غير يقظين، ويعانون من نشاط زائد، أو عدم الانتباه بين الحين والآخر. يعاني الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة من قصر مدة الانتباه، ويكونون غير قادرين على الالتزام بأداء نشاط واحد لمدة طويلة، وهو أمر نموذجي. وحتى في الأطفال الأكبر سناً، والمراهقين، فإن مدة الانتباه تعتمد عادة على مستوى الاهتمام.

وينطبق نفس الكلام على فرط النشاط. الأطفال الصغار بطبيعتهم يكونون مفعمين بالطاقة، ويظلون عادة ممثلين بالطاقة لفترة طويلة بعد إصابتهم بإثباتهم بالإرهاق والتعب الشديد. وبالإضافة إلى ذلك، فإن بعض الأطفال يعانون بشكل طبيعي من مستوى نشاط أعلى مقارنة بغيرهم. لا ينبغي على الإطلاق تصنيف الأطفال باعتبارهم يعانون من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؛ بسبب اختلافهم عن أصدقائهم أو إخوانهم.

الأطفال الذين يعانون من مشكلات في المدرسة، ولكنهم يتعاملون بطريقة جيدة في المنزل، أو مع أصدقائهم، يحتمل أن يعانون في التعامل مع شيء آخر غير اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. الأمر مشابه عند الأطفال الذين يعانون من فرط النشاط، أو عدم الانتباه في المنزل، في حين مستوى أدائهم المدرسي وتعاملهم مع الأصدقاء تظل دون تأثر.

تشتمت الانتباه يمكن في كثير من الأحيان للطفل الذي يظهر نمطاً من عدم الاهتمام أن:

- يضل في إيلاء اهتمام وثير للتفاصيل، أو يقوم بأخطاء طائشة في العمل المدرسي.
- يواجه مشكلة في التركيز على المهام أو اللعب.
- يبدو غير منصت، حتى عندما يتم التحدث إليه مباشرة.
- يواجه صعوبة في متابعة التعليمات، ويفضل في إنهاء العمل المدرسي أو الأعمال المنزلية.
- يعاني من مشكلات في تنظيم المهام والأنشطة.
- يتجنب أو لا يُعجب بالمهام التي تتطلب مجهوداً عقلياً مركزاً، مثل الواجب المنزلي.
- يفقد العناصر اللازمة للمهام والأنشطة، على سبيل المثال، الألعاب والتكليفات المدرسية وأقلام الرصاص.
- يشتت انتباهه بسهولة.
- ينسى القيام ببعض الأنشطة اليومية، مثل نسيان القيام بالأعمال المنزلية.

فرط النشاط والاندفاعية

الطفل الذي يظهر نمطاً من أنماط فرط النشاط وأعراض السلوك الاندفاعي غالباً يكون:

- يتلطم أو يقرع يديه أو قدميه، أو يتلوى في المقعد.
- يجد صعوبة في الجلوس في الفصل، أو في المواقف الأخرى.
- يستمر في التحرك بحركة ثابتة.
- يجري بالجوار، أو يتسلق لا تناسب فعل ذلك.
- يجد صعوبة في اللعب أو القيام بالأنشطة بهدوء.
- يتحدث كثيراً.
- يتسرع بالإجابة ويقاطع السائل.
- يجد صعوبة في انتظار دوره.
- يقطع على الآخرين حديثهم أو ألعابهم أو أنشطتهم، أو يتطفل عليهم.

السلوك المتطور مقابل اضطراب نقص الانتباه مع

الميزات الأساسية لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط عدم الانتباه والسلوك المضطرب النشاط. تبدأ أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط قبل سن 12 عاماً، وتكون هذه الأعراض ملحوظة في وقت مبكر من عمر 3 سنوات لدى بعض الأطفال. قد تكون أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط خفيفة أو معتدلة أو حادة، وقد تستمر حتى سن البلوغ.

يحدث اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط في كثير من الأحيان في الذكور أكثر من الإناث، وقد تكون السلوكيات مختلفة بين الصبيان والفتيات. على سبيل المثال، قد يكون الصبيان أكثر نشاطاً، وقد تميل الفتيات إلى عدم الانتباه.

يوجد ثلاثة أنواع من اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط:

أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD) تتضمن



أعراض ارتفاع وانخفاض مستوى الكالسيوم في الجسم

يعتبر الكالسيوم، أحد العناصر الضرورية للجسم لأن له مجموعة متنوعة من المهام: يحافظ على بنية العظام والأسنان،

مسؤول عن تقلص العضلات ويشارك في عملية تخثر الدم.

وعموماً يحتاج الجسم إلى 1000 ملغم من الكالسيوم في اليوم وهذا يعادل تقريباً لتر حليب أو 100 غرام من الجبن. أما فيتامين D فمصدره الأسماك الدهنية وصفار البيض وكبد البقر. ووفقاً له، إذا لم يتمكن الشخص من تعويض نقص الكالسيوم عن طريق الأطعمة عليه بتناول مكملات بيولوجية وفقاً لوصفة الطبيب، لتجنب مضاعفات، مثل تكون الحصى في الكلى.

والشعور بالتنميل ووخز في العضلات واضطراب ضربات القلب وتقلصات لا إرادية في العضلات. وغالباً ما يكون السبب نقص فيتامين D والمغنيسيوم في الجسم وكذلك قصور كلوي والتهاب البكرياس الحاد وأمراض الأمعاء وتليف الكبد.

ويشير الخبير إلى أن المصدر الرئيسي للكالسيوم هو الأطعمة - الحليب ومنتجات الألبان والخضروات الورقية، المكسرات والبذور.

الكالسيوم. 50 بالمئة منه كالسيوم متاين أو حر وهذا هو الشكل النشط بيولوجياً. و40 بالمئة كالسيوم مرتبط بالبروتين، و10 بالمئة كالسيوم مع أيونات سالبية الشحنة، وهذه تشكل إجمالي الكالسيوم في الدم.

ويشير الخبير إلى أن مستوى الكالسيوم في الدم يعتمد على عمر الشخص. فمثلاً لدى الأطفال حديثي الولادة هو 1.9-2.6 مليمول/لتر. ولدى أطفال عمرهم أقل من 12 سنة هو 2.2-2.7 مليمول/لتر وللفتيات والفتيان في عمر أقل من 17 سنة هو 2.1-2.7 مليمول/لتر وعند الرجال والنساء البالغين هو 2.15-2.55 مليمول/لتر.

ووفقاً له، أعراض ارتفاع مستوى الكالسيوم في الدم هي فقدان الشهية وآلام في البطن وإمساك متكرر وتقرحات في المعدة والأمعاء. أما أسبابه فكثيرة ومتنوعة، مثل اختلال عمل الغدة الدرقية وغدة جارة الدرقية والسرطان والإفراط في تناول فيتامين D ومرضى أديسون (انخفاض إنتاج الغدة الكظرية للهرمونات بما فيها الكورتيزول). كما قد يكون السبب نقائل السرطان.

أما نقص الكالسيوم فأعراضه الضعف والتعب

99 بالمئة من الكالسيوم الذي في الجسم موجود في العظام والأسنان والتمنيقي 1 بالمئة في الدم. ويقول: "يمكن العثور في الدم على ثلاثة أشكال من ضغط الدم ومستوى الكوليسترول أيضاً. ووفقاً له، ويشير الدكتور رومان إيفانوف، الخبير في مختبر "Gemotest"، إلى أن الكالسيوم ينظم مستوى ضغط الدم ومستوى الكوليسترول أيضاً. ووفقاً له،





احتفل بالموسيقى والفن والتواصل الإنساني على مدار 3 أيام في صحراء مليحة

«مهرجان تنوير» يجمع أكثر من 6000 زائر في تجربة لا تنسى من التنوير الثقافي

بدور القاسمي؛ أثبت المهرجان دوره كحراك فني غني لتعزيز الحوار الثقافي من خلال الإبداع والتراث والتواصل المستمر بين الطبيعة والإنسان



عززت تجربتهم، ابتداءً بـ 10 ورش عمل تفاعلية غطت موضوعات متنوعة كـ «الدوران الصوتي» و«الزخرفة والتذهيب والأشكال الهندسية»، وانتهاءً بمجموعة المطاعم في «منطقة التغذية»، التي قدمت وجبات صحية وشهية من المطبخ المحلي والعالمي، حيث شكّل كل ركن من أركان المهرجان تجربة شاقّة تنتظر من يكتشفها.

كما وفرت 10 أعمال فنية تركيبية موزعة على أرض المهرجان للزوار مساحة للتأمل، في حين احتفل السوق بالفنون الحرفية المحلية والعالمية التي أتاحت لزوار المهرجان فرصة تسوّق مميزة، يختارون خلالها منتجات تعبر عن روح هذه التجربة المشتركة.

استمتع الزوار بالأنشطة التجريبية الإضافية التي وفرتها المهرجان ضمن فعاليات، كالجولات على المواقع الأثرية، وجلسات مراقبة القمر والنجوم، وتجارب الطيران المحلي، التي وفرت للمشاركين مساحة للتأمل، وفرصة للتواصل مع المشهد الطبيعي وسط الكثبان الرملية، حيث التقى الماضي والحاضر، وتعزز الارتباط بأرض المنطقة وثقافتها وتاريخها.



فريد يرمز إلى رؤية «مهرجان تنوير» حول وحدة التجربة الثقافية الإنسانية. واستضاف المسرح الرئيسي حفلاً موسيقياً وأدائياً قدمه الفنان نورالدين خورشيد وفرقة الدراويش الشامية، الذين حولت عروضهم وألحانهم لمس خلالها الجمهور الارتباط الوثيق بين الحركة والموسيقى، حيث



ظافر يوسف، أحد أبرز عاززي العود في العالم، والذي قدم للجمهور تجربة فريدة تجمع بين موسيقى الجاز والموسيقى التقليدية تحت سماء صحراء مليحة. وترك ظافر يوسف انطباعاً متميزاً لدى جمهور المهرجان بسرده القصصي العنبر من خلال ثنائية الصوت والموسيقى، التي تجمع الإيقاعات الكلاسيكية والحديثة في حفل



عبرت الشبخة بدور بنت سلطان القاسمي عن فخرها واعتزازها بالمهرجان، وقالت: «أثبت مهرجان تنوير دوره كحراك فني غني، وشهادة حية على تجربتنا الإنسانية المشتركة، متجاوزاً جميع الحواجز اللغوية والثقافية من خلال محبة الإبداع، والفكر، والتواصل مع التراث والطبيعة، وسط منطقة مليحة، التي تشكل مهداً لواجهة من أقدام الحضارات البشرية». وأضافت الشبخة بدور القاسمي: «هنا، وقفنا شاهدين على أصداة المحبة والنور التي لن تقتصر على الأيام الثلاثة، بل سيمتد تأثيرها لتأكيد قدرتنا اللامحدودة على التواصل مع بعضها، وتنوير أهدنا للأحر، وتتملكني مشاعر الفخر والاعتزاز بهذا الإنجاز الذي حققناه معاً، مما يدفعني إلى التعبير عن تقديري وامتناني لكل من انضم إلينا في هذه الرحلة، التي أظهرنا من خلالها أن الاتحاد والتسامح والإبداع والحوار ينير درب الشعوب والثقافات نحو عالم أكثر تراحماً واستدامة ووعياً».

وأشادت الشبخة بدور بنت سلطان القاسمي، مؤسسة المهرجان، الذي اصطحب الزوار في رحلة تفاعلية تحت عنوان «أصداة خالدة من المحبة والنور» المستوحى من حكمة الشاعر جلال الدين الرومي، وشاعر «رحلتك تبدأ من هنا». وفي حديثها عن رحلة «مهرجان تنوير»، الأول من نوعه في المنطقة، والذي شكّل احتفالاً استثنائياً باكتشاف الذات والثقافة والاستدامة والتجربة البشرية المشتركة،

•• الشارقة-الفجر

اختتمت الدورة الافتتاحية من «مهرجان تنوير» فعاليتها، الذي حضره أكثر من 6000 زائر على مدار أيامه الثلاث، بحفل فني استثنائي للفنان ظافر يوسف حضره مقدماً لهم رحلة لا تنسى من التنوير الثقافي والتعبير الفني والتجربة الإنسانية المشتركة، وسط الجماليات التاريخية والطبيعية لصحراء مليحة بالشارقة. وأسدل المهرجان الستار على ثلاثة أيام حافلة بالموسيقى والفن والشعر والتجارب التفاعلية، أقيمت في الفترة 22-24 نوفمبر، برؤية الشبخة بدور بنت سلطان القاسمي، مؤسسة المهرجان، الذي اصطحب الزوار في رحلة تفاعلية تحت عنوان «أصداة خالدة من المحبة والنور» المستوحى من حكمة الشاعر جلال الدين الرومي، وشاعر «رحلتك تبدأ من هنا». وفي حديثها عن رحلة «مهرجان تنوير»، الأول من نوعه في المنطقة، والذي شكّل احتفالاً استثنائياً باكتشاف الذات والثقافة والاستدامة والتجربة البشرية المشتركة،

«حكايات من الرمال» معرض فني يمزج التراث بالذكاء الاصطناعي

دولة الإمارات العربية المتحدة ما بين الماضي والحاضر والمستقبل، من خلال دمج الفن التقليدي الذي يعبر عن أفكار ومشاعر الفنان واستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي المتطورة في إنتاج وتحويل هذه الأفكار إلى أعمال فنية فريدة، مما يفتح آفاقاً جديدة في مجال الإبداع الفني، ويأتي المعرض نتاج ورشة عمل نظمتها المرسم الجامعي بعمادة شؤون الطلاب بالتعاون مع شركة شاومي، حيث شارك بها المشاركون في المعرض، لمدة 3 أيام بمعدل 12 ساعة تدريبية. وفي نهاية المعرض، وفي حفل ختام حضرته الدكتورة أمينة المرزوقي، نائب مدير الجامعة لشؤون الطلبة، والأستاذ الدكتور عيد كنعان، عميد شؤون الطلبة، والأستاذة الدكتورة نادية الحسني، عميدة كلية الفنون الجميلة والتصميم، تم تكريم شركة شاومي، وشركة آرت بلس، وتكريم مدرب الورشة والمشاركين في المعرض.



جامعات دولة الإمارات الذي يوظف استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في عمل لوحات وأعمال فنية مبتكرة، وخلال المعرض تم عرض 40 عملاً فنياً تناولت رؤى فنية مختلفة لمسيرة



بين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس، وفتح آفاق جديدة للتعبير الفني باستخدام التكنولوجيا الحديثة. ويعد المعرض الأول من نوعه على مستوى

•• الشارقة-الفجر:

ضمن خطط جامعة الشارقة الهادفة إلى تعزيز المهارات الإبداعية والابتكارية لدى طلبة، افتتح سعادة الأستاذة الدكتورة حميد مجول النعيمي، مدير جامعة الشارقة المعرض الفني المبتكر «حكايات من الرمال»، الذي نظّمته عمادة شؤون الطلاب بالتعاون مع شركة شاومي العالمية، إحدى الشركات الرائدة فني مجال الإلكترونيات، بمشاركة 27 فناناً من أعضاء هيئة التدريس بكلية الفنون الجميلة والتصميم وطلبة الجامعة وبعض الفنانين من المجتمع الخارجي.

وتهدف عمادة شؤون الطلاب من تنظيم المعرض إلى تعزيز المهارات الإبداعية والابتكارية لدى الطلبة، وإتاحة الفرصة للطلبة للتعرف على أحدث التقنيات في مجال الفن، وتشجيع التعاون

منصة للتوزيع تتيح عوالم القصص والثقافة الإماراتية في العين والكويت

ونسهم في تعزيز حب القراءة في نفوسهم، إننا نعمل مع ناشرينا وكتابتنا لتمكينهم من النجاح والمنافسة في الإمارات والمنطقة والعالم الأوسع.

ومن خلال هذه الأحداث الثقافية، لا نستعرض شراء الأدب الإماراتي والعربي أمام جمهور أوسع وحسب، بل نساعد القراء على اكتشاف شغفهم،

الرئيسية محلياً وإقليمياً وعالمياً. وقال: «نؤمن في منصة، أن الكلمة المكتوبة هي من أقوى الأدوات لربط الثقافات وإلهام العقول.

الحديثين الثقافيين المهتمين، مؤكداً التزام الشركة في دعم الناشرين والكتاب الإماراتيين والعرب وتعزيز حضورهم على منصات بيع وتوزيع الكتب

المحتوى العربي إلى أوسع شريحة ممكنة من القراء. وضمن أجواء نابضة بالإبداع الفكري في استاد هزاع بن زايد، عرضت شركة منصة في مهرجان العين للكتاب 1186 عنواناً مختاراً تشمل أنواعاً وموضوعات غنية من الكتب الإماراتية، ممثلة 65 ناشراً محلياً؛ لتقدم 4226 كتاباً سلطت عبرها الضوء على شراء المواهب الأدبية الإماراتية والعربية وربطت القراء بالسرديات المتنوعة لدولة الإمارات. وبالتزامن مع مشاركتها في المهرجان، تحمل

•• الشارقة-الفجر:

تواكب شركة «منصة للتوزيع، الاحتفاء بالقوة التحويلية للكلمة المكتوبة الذي تشهده الإمارات والمنطقة، حيث شاركت في النسخة 15 من مهرجان العين للكتاب الذي نظمه مركز أبوظبي للغة العربية في الفترة ما بين 17 و23 نوفمبر الجاري، فضلاً عن مشاركتها في معرض الكويت الدولي للكتاب الذي انطلق في 20 نوفمبر ويستمر حتى الثلاثين منه.

وتأتي مشاركة منصة في هذين الحدثين الرموقين في إطار جهودها لدعم الناشرين الإماراتيين والعرب، وتسويق إصداراتهم عبر مناهذ ثقافية متنوعة، فضلاً عن تقديم قيمة مضافة للقراء في دولة الإمارات العربية المتحدة ودولة الكويت. ومن خلال هذه المشاركات تؤكد الشركة التزامها ببناء الجسور الثقافية ونشر الإرث الأدبي لدولة الإمارات، فضلاً عن إثراء ثقافة القراءة وإيصال



«منصة» كنوز القصص الإماراتية والعربية إلى معرض الكويت الدولي للكتاب، أحد أبرز التجمعات الأدبية في العالم العربي، حيث تقدم للجمهور القراء في الكويت 3772 كتاباً تضم 753 عنواناً من أحدث إصدارات 68 ناشراً إماراتياً تعكس عبرها غنى النسيج الثقافي لدولة الإمارات. وأعرب سعادة راشد الكوس، مدير عام شركة منصة للتوزيع، عن اعتزاز «منصة» بالمشاركة في هذين

منوعات

الغناء

27



يتناول تفاصيل الأسبوع الأخير من حياة المغنية اليونانية الكبيرة

"ماريا" .. عمل جذاب، جيد الصنعة، لا يخلو من بعض العيوب

الفن المعاصر، خصوصاً إذا كانت صورتها لا تزال حاضرة في الأذهان. ومن المستغرب أنه على رغم كل الجهد لبناء عالم كامل متكامل، يلجأ الفيلم في النهاية إلى لقطات أرشيف، وكان التجسيد وحده لا يكفي، وعليه بالتالي أن يلجأ إلى شيء حقيقي وملموس ليكتسب شرعية.

مكان إلى آخر، مضيئاً على لحظات تتأرجح بين ماضيها وحاضرها. الفيلم مبني على تصورات، يعني أن السيناريو لا يستند إلى وقائع لما كانت عليه الأيام الأخيرة للديفا. نرى ماذا فعل بها الفن والشهرة والبحث المزمع عن الحب، وبم انشغلت وهم تكونت حياتها في شقيها العام والخاص. الفيلم سيضعنا في قلب صراعات كالاس، ومعظمها صراعات نفسية، وسيضعنا أيضاً نحن المشاهدين في مواجهة عدد من الأسئلة التي تتولد لحظة بعد لحظة. ففي هذا الفصل الأخير من حياتها، كانت كالاس اعترلت الغناء بعدما تراجعت قدراتها الصوتية، وراحت تعاني الوحدة، وعند العزلة لا بد لأشباح الماضي أن تعود وتعر صفو من يعيش تحت سقف الحاضر، ومن بين تلك الأشباح هناك شبح أوناسيس الذي عاشت معه قصة حب شهيرة.

بنفسها، أو عبر تحقيق الذات في ظل سلطة خانقة تحاول الهرب منها بإمكاناتها المحدودة، جاكى وديانا وماريا ثلاث نساء تتقاطع مصائرهن بصورة أو بأخرى. في "ماريا" الذي يمكن اعتباره الفصل الأخير من ثلاثية نسائية، يوضع لاراين كاميراها في باريس وأماكن أخرى، ليرينا تفاصيل الأسبوع الأخير من حياة المغنية اليونانية الكبيرة، وهي تفاصيل يدور معظمها في ذلك عيشها الأليم. نحن في عام 1977، أي قبل أسبوع من رحيل كالاس بسكته قلبية وهي في الـ 53. لكن هل هي فعلاً توفيت جراء توقف قلبها؟ أم انها انتحرت كما ادعى كثير من الناس بعد رحيلها؟ هذه الحقيقة يتركها الفيلم بلا أجوبة حاسمة، لكن الساعتين اللتين ستحملنانا إلى الخاتمة، وسنرى خلالها معاناة فنانة معذبة، قد تجعلنا نقتنع بأنها هي من وضعت حداً لحياتها المأزومة.

يسترجع المخرج التشيلي بابلو لاراين شخصية المغنية الأوبرالية اليونانية العالمية ماريا كالاس في فيلمه الجديد "ماريا"، الذي افتتح الدورة الجديدة من مهرجان تسالونيك، بعد مشاركته في مهرجان البندقية. أصبحت ماريا كالاس عبر الزمن مادة لأفلام سينمائية عدة، حتى إن فرنكو زيفيريلي انكب على سيرتها في عام 2002، مع "كالاس إلى الأبد" انطلاقاً من إعجابها بها. مانحاً فاني أردان ملامحها. كان المخرج الإيطالي تطرق في فيلمه هذا إلى الأيام الأخيرة للمغنية الأوبرالية، مازجاً عناصر من واقعها العيش بأخرى محض خيالية، وهذا ما يفعله بالضبط بابلو لاراين في جديده "ماريا" الذي افتتح مهرجان تسالونيك الأخير (31 أكتوبر / تشرين الأول - 10 نوفمبر / تشرين الثاني)، وذلك بعد مشاركة في مسابقة مهرجان البندقية الدورة الماضية. أخذ المخرج التشيلي سيرتها وتخيّل أيامها الأخيرة في عمل جذاب، جيد الصنعة عموماً، لا يخلو من بعض العيوب، وتلعب فيه الممثلة الأميركية أنجلينا جولي دور البطولة، بعدما خضعت لاختبارات كثيرة جعلتها تدخل في جلد الشخصية. على رغم أن لاراين سينمائي موهوب يتقن ما يفعله، فهو لا يضي أسطورة الغناء حقها. في عمل يفتر للزخم وتأثيره محدود، وسنرى لماذا.

سيرة حياة ومكان

من داخل شقة باريسية، نكتشف كالاس التي تختلف حتماً عن تلك التي وقتت على أهم مسارح العالم. نشهد على علاقتها بمديرة شؤون منزلها (ألبا رورفاكر) التي لا تتوانى عن تقديم بعض النصائح، وبمدير أعمالها (بيارفرنتيسكو فافينو)، الذي يحرص على عدم إهراطها في الأدوية، هذا كله يفتح مجالاً لتراها من الداخل ونفوس في حميميتها. أما وصول الصحلي الشاب (كودي سميت ماكفي) الذي سيجري مقابلة معها، فيبدو مناسبة ليتنقل الفيلم من فترة زمنية إلى أخرى ومن

سيرة يقدمه لاراين بعد "جاكي" عن زوجة الرئيس الأميركي القتال جون كينيدي، و"سيانسر" عن الأميرة ديانا التي كانت لها نهاية مأسوية، في كلا الفيلمين يتناول أزمة عيش سيدتين ومعانتهما إما من خلال مواجهة حداد وواقع سياسي يجب أن تتولاه

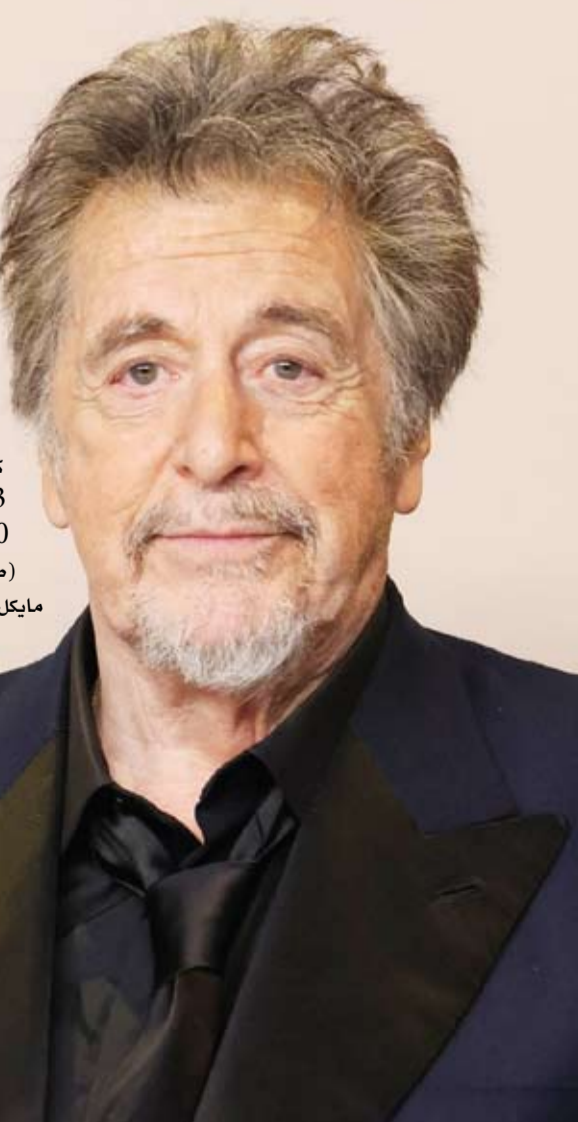
وهي قصة ستلقي بظلالها الثقيلة على الفيلم. يتمحور "ماريا" على الحالة النفسية لكالاس والكتابة الذي عانته وأضحى جزءاً من يومياتها، السيناريو في شقه الأكبر يدور حول هذه النقطة. العقاقير المضادة للاكتئاب تتحول إلى عنصر درامي في ذاته، فهناك براعة حرفية في الفيلم لا يمكن التشكيك بها، ويتولى جانبها البصري مدير التصوير الكبير إدوارد لكامان الذي سبق أن تولى تصوير فيلم لاراين السابق (الكوت). لكن هناك في المقابل ما يمنع العمل من أن تكون له روح التخيط على غرار ما تعيشه كالاس ينتقل إلى الفيلم، ويعود باستمرار في النص الذي يعينه التفتت. في "ماريا" لا مكان كثير للأفعال الذي كان يدهمنا دوماً عند مشاهدة مصائر كبار الفن، الانفعال هنا يبقى مطوياً تحت عدة طبقات، على رغم أن أي لقاء بين الموسيقى والسينما يفرض عادة كثيراً من الانفعالات، هذا لا يعني أن الفيلم فقير أو يخيل بلحظات تحلق بنا عالياً. خيار أنجلينا جولي للدور يطرح علامات استفهام، على رغم التحضيرات المكثفة التي خضعت لها واستمرت سبعة أشهر، هل هي أفضل خيار لكالاس؟ بذلت الممثلة جهداً كبيراً لتكون كالاس، لكن أدائها كان يحتاج إلى مزيد من التوازن والاستمرارية. أحياناً نرى فيها جولي أكثر مما نرى كالاس، أي لا يكن ليس من السهل أن تجعل المشاهدين يصدقون أنك واحدة من أيقونات



ACADEMY AWARD WINNER
ANGELINA JOLIE
MARIA
A PABLO LARRAÍN FILM
NETFLIX
IN SELECT THEATERS NOVEMBER
NETFLIX

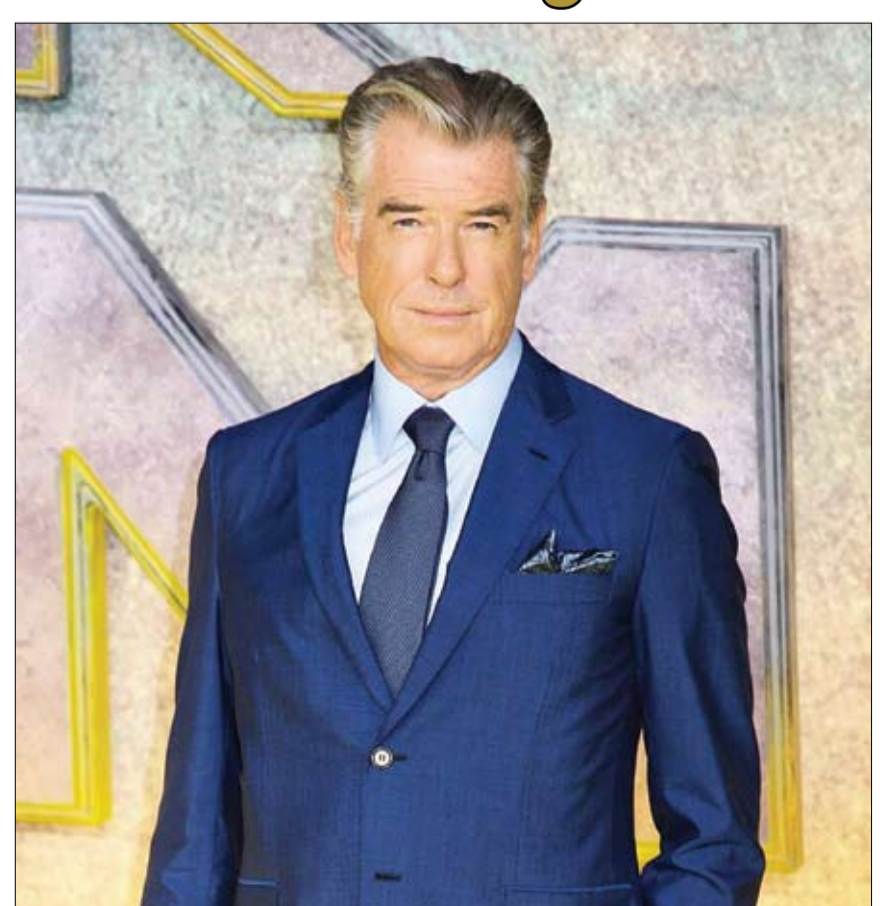
آل باتشينو يكشف قصة نهاية Godfather 3 المفضلة له

كشف النجم العالمي آل باتشينو عن النهاية الأصلية لفيلم The Godfather Part 3 التي أجهها، تم إصدار الجزء الثالث من الثلاثية الكلاسيكية في عام 1990، وانتهت الأحداث بمقتل ابنة مايكل كورليوني (آل باتشينو) ماري (صوفيا كوبولا) في محاولة اغتيال لحياته، ثم ينتهي الفيلم بعد سنوات بوفاة مايكل بسبب الشيخوخة. في كتابه الأخير Sonny Boy، كشف آل باتشينو أن النهاية الأصلية كانت مختلفة قليلاً، وأوضح قائلاً: "في ختام الفيلم، سيتم اغتيال مايكل على درج الكنيسة، يتدحرج على الدرج ويستقر على الأرض في الأسفل، ومن ثم تسرع كاي، زوجته السابقة، إلى جانبه، تنظر في وجهه وتساءله، "مايكل، هل تموت؟ هل سموت؟ ينظر مايكل إليها ويقول، "لا، ثم يموت." وتقال آل باتشينو قائلاً: "في اعتقادي هذه نهاية غير عادية، إنها عودة رائعة إلى فيلم Godfather الأول، حيث ينهي مايكل حياته بكذبة أخيرة على كاي".



بيرس بروسنان يؤكد فرص تقديم فيلم ثالث من سلسلة Mamma Mia

صرح النجم العالمي بيرس بروسنان عن فرص إنتاج فيلم ثالث من سلسلة Mamma Mia بعد لقائه بمننتج الفيلم، وذلك بعد أن انتشرت الشائعات حول فيلم Mamma Mia 3 على مدار السنوات القليلة الماضية، حيث صرحت المنتجة جودي كرايمر في عام 2020 أن "السلسلة تتكون من ثلاثية"، وكشف بيرس بروسنان - الذي لعب دور سام كارمايكل في الفيلم الأول عام 2008 وتكلم له عام 2018 Here We Go Again، أنه تحدث مؤخراً مع كرايمر، مما يشير إلى أن الفيلم قابل للتنفيذ. وقال بروسنان لوقع هوليوود ريبورتر: "جودي كرايمر صديقة عزيزة، وقد التقينا خلال الصيف، واعتقد أن زملائي الممثلين سيغتنمون الفرصة لتقديم فيلم Mamma Mia 3 وأكد بروسنان قائلاً: "أعتقد أن العمل قابل للتنفيذ، هنالك قصة دائماً، ولكن ما هي القصة، هذا ما سنبحث عنه، وسأرحب بالتأكيد بفرصة العودة إلى عالم Mamma Mia، بالتأكيد".



الفكر

التفاح والكمثرى من أفضل الأطعمة لمرضى السكري



ووفقا له، الألياف الغذائية الموجودة في الكمثرى مفيدة جدا وبصورة خاصة لميكروبيوم الأمعاء، لأنها تفادي البكتيريا المفيدة وتخفض التهابات جدران الأوعية الدموية. ويشير إلى أنه يجب أن نعلم أنه لا ينصح باستبدال الشواكه بعصيرها، لذلك ينصح الأطباء بتناول التفاح والكمثرى كاملة، لأن الألياف الغذائية ضرورية لامتناسص الفيتامينات. وينصح ميسنيكوف بإضافة التفاح والكمثرى إلى النظام الغذائي اليومي.

يشير الدكتور ألكسندر ميسنيكوف، إلى فوائد التفاح والكمثرى لمرضى السكري، ويبدد الأوهام عن محتوى السعرات الحرارية في الفواكه، موضحا فوائدها للجسم. ويؤكد ميسنيكوف، أن مؤشر نسبة السكر في الدم في التفاح والكمثرى منخفض جدا، وهذا مهم بصورة خاصة لمرضى السكري. وهذا يعني أن التفاح والكمثرى لا يسببان قفزة حادة وسريعة في مستوى الجلوكوز في الدم. وبالإضافة إلى ذلك هي غنية بالألياف الغذائية التي تحسن عمل الأمعاء.

إلى ماذا يشير ابيضاض اللسان؟

تشير الدكتورة أولغا روبيلوفا أخصائية الأمراض المعدية إلى أن ظهور طبقة بيضاء أو صفراء على اللسان يدل على اضطراب في عمل أجهزة الجسم المختلفة.

وتقول: «أحد أسباب ظهور طبقة أو بقع بيضاء أو ملونة على اللسان هو أظعمة معينة مثل القهوة والبنجر والجزر وغيرها. ولكن هناك أمراض تسبب ظهور هذه الطبقة، ترتبط بوجود مشكلات في الجهاز الهضمي عادة مثل التهاب المعدة والتهاب في الأمعاء أو قرحة، التي تكون دائما مصحوبة بظهور طبقة بيضاء أو رمادية على اللسان أو على جذره خاصة بعد النوم. أما في حالات أمراض الكبد بما فيها الفيروسية والتهاب المرارة فيتغطى اللسان بطبقة صفراء».

أما في حالة الأمراض المعدية المصحوبة بالحمى وجفاف الفم فقد تظهر على اللسان طبقة رمادية أو بيضاء أو بقع بالقرب من جذره.

وتقول: «ظهور طبقة بيضاء على اللسان سمة من سمات داء المبيضات -عدوى فطرية، لذلك يمكن أن تنتشر على الغشاء المخاطي لتجويف الفم أيضا. أما إذا كانت هذه الطبقة مصحوبة برائحة كريهة فقد تشير إلى عدوى بكتيرية موضعية في الأسنان المسوسة أو اللوزتين. وإذا استمرت هذه الطبقة فترة طويلة وخاصة إذا كانت مصحوبة برائحة كريهة أو ألم فيجب استشارة الطبيب لتشخيص السبب ووصف العلاج اللازم».

أطعمة مفيدة لمن تجاوز الـ60 عاما

قالت الدكتورة يكاترينا غيرينكو، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، إن تناول كبار السن الأسماك ومنتجات الألبان والخضروات والفواكه بانتظام يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان.

وتقول: «ينصح كبار السن بتناول الأسماك 2-3 مرات في الأسبوع، ومنتجات الألبان والخضروات والفواكه بانتظام للوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب، كما يجب تناول الزيوت النباتية باعتدال والتقليل من الدهون الحيوانية وعدم تناول اللحوم الحمراء أكثر من مرة في الأسبوع».

ووفقا لها، يحتاج كل كيلوغرام من جسم كبار السن يوميا إلى 1-1.2 غرام من البروتين. وفي حالة الالتهابات إلى 1.5 غرام وفي حالة الإصابات إلى 2 غرام لكل كغ من وزن الجسم. ويمكن أن توفر منتجات الألبان 30 بالمئة من البروتين الحيواني، بالإضافة إلى ذلك هي غنية بالكالسيوم (يحتاج الجسم منه إلى 1200 ملغم يوميا) لذلك تخفض من خطر الإصابة بهشاشة العظام. كما أن الكالسيوم موجود في السمسم وفول الصويا وغيرها. كما يجب على كبار السن تناول أطعمة غنية بفيتامين D الذي يحتاج الجسم منه إلى 800-1200 وحدة دولية في اليوم. هذا الفيتامين موجود في الأسماك والزبدة وكبد البقر والأجبان.



الممثلة الأمريكية الأيرلندية ساويرس رونان لدى حضورها حفل مجلة Elle Women in Hollywood 2024 في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

قرأت لك

فوائد الباذنجان



نبات مشهور من فصيلة الباذنجنيات، عرف منذ قديم الزمان، وكان يسمى بالفارسية (إيننج) ومعناه (مناقير الجن) وعرفه العرب وأطلقوا عليه عدة أسماء منها: الألب، والحيصل، والمغد، والوغد. 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 قديما بأنه يطيب رائحة العرق ويدر البول. أما الطب الحديث فقد أكدت الأبحاث أنه مفيد للوقاية من السمعة أو إزالة السمعة الموجودة إذا استخدم كغذاء رئيسي، وذلك لسببين هما: أولا أنه يعوق انتقال الكوليسترول من المعدة إلى الشرايين ويخفض من نسبة الدهون، مما يجعله مفيدا أيضا في علاج تصلب الشرايين والوقاية منه ثانيا: أنه منخفض السعرات الحرارية، فالمنة جرام منه لا تحوى أكثر من 29 وحدة حرارية.

أوراق الباذنجان تصلح لصوقا للأمراض الجلدية مثل الحروق والخراجات والقوباء.

سؤال وجواب

- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الجبل على الغارب؟
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟
- محمود تيمور.
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالي في العصر الحديث؟
- تشيخوف
- من هو عميد الأدب العربي؟
- طه حسين
- ماذا تعني كلمة فرعون؟
- البيت الكبير

هل تعلم؟

- الأراب تحب أكل عرق السوس مع أنه لا يمكنها هضم السكريات.
- أن لغة سكان هاواي الأصليين تتكون من 13 حرفا فقط.
- هل تعلم أن الطعام إذا لم يختلط باللعاب لا يمكنك تذوقه.
- أن متوسط نوم الشخص العادي هو 7 دقائق فقط.
- هل تعلم أن عدد أسنان الدب هو 42 سن حادة وقاطعة.
- هل تعلم أن عين طائر النعام أكبر من مخه.
- هل تعلم أن الليمون يحتوي على نسبة سكر أكثر من الفراولة.
- هل تعلم أن الفيل عندما يشعر بالحزن يبكي.
- هل تعلم أن الجمال من الحيوانات التي لا تنسى من ظلمها.
- هل تعلم أن الحصان يمتلك القوة التي تجعله يظل واقف لمدة تصل إلى عدة شهور.
- هل تعلم أن الأسد يلقب بملك الغابة لقوته الشديدة.
- هل تعلم أن 8% من البشر لديهم ضلع إضافي.
- أن 85% من الحياة النباتية موجودة في المحيطات.
- اسم رالف لورين الحقيقي هو رالف ليفشيتز. وهي ماركة شهيرة.

قصة الحطاب الحكيم

حمل الحطاب فأسه ويلطته وذهب إلى الغابة يحتطب وقد صبح معه أبنته لأول مرة ودخل الحطاب الغابة وأخذ يتجول فيها وينظر، الأشجار المختلفة منها الصغير والكبير والضخم لكنه لم يقطع شيئا فسأله ابنته هناك شجرة كبيرة هنا لماذا لا تقطعها يا أبي فقال إنها شجرة منمرة يا بني وهذا موسمها وبعد حوالي شهرين موعد ثمارها فحرام علي قطعها لقد كنت أحمل اليك التوت منها - وتركها وتقدم للامام قليلا وأخذ يحتطب بعض الأغصان الجافة وجذع شجرة مكسور بفعل شيخوخته فجاء الابن اليه وقال تعال انظر يا أبي هذه شجرة جميلة عريضة وخشبيها جيد أقطعها فنظر اليه الحطاب وقال انها شجرة شابة ستعطينا في المستقبل الخير الكثير أتركها تأخذ دورتها في الحياة، ثم أشار ابنته على شجرة أخرى وقال اذن أقطع هذه فلف الحطاب حولها وقال أحب هذه الشجرة وأحب أن أجلس في جذعها الذي يشبه الكوخ الصغير فكتت احتمي فيها من المطر واتناول من جذعها مادة صمغية أتاخر فيه فأتكرها تستعيد نشاطها، يا أبي أحترت معك هيا هذه الشجرة المتينة سنسكب من ورائها الكثير فقال الحطاب بل سنسخر الكثير فهذه ثمره النبق الذي تحبه فقال الولد اذن لا خشب اليوم فقال الاب سجد حاجتنا لا تعلق ان عملنا هذا يتطلب الرحمة والصبر يمكننا البحث داخل هذه الغابة الكبيرة عن الأشجار الساقطة والجذوع المكسورة وغيرها لكن دعنا لا نخسر أشجارا ثمرة ربما تطعمنا وتعلم غيرنا أيضا فهناك من يعتمد على ثمار الغابة في معيشته وان أنت اتخذت هذا المبدأ في حياتك لن تعطى كل شيء في حقه في إن يحيا فسبارك الله فيه ويمنحك الرزق من عنده وتنتقل ما عليك وأترك لله يفعل ما يشاء .



مساحة للتلوين

Copyrighted Material

Copyrighted Material

