

ص 22

وزارة التربية والتعليم
تحتفل بتكريم 24 قائداً
وقائدة من شباب الإمارات



ص 27

..ورشة إصلاح سيارات،
يتورط صاحبها بشراء كمية
كبيرة من الدواليب



كيف نميز بين الجوع
الحقيقي والجوع النفسي؟

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

الدوبامين .. مفتاح الدماغ لفهم الآخرين

أظهرت دراسة حديثة، نشرها موقع "menafn" الطبي، أن النقص في نسبة الدوبامين قد يسهم بشكل مباشر في تطور الصعوبات الاجتماعية الملحوظة في حالات مثل مرض باركنسون والاضطراب، مما أثار التساؤل بشأن طرق علاجية جديدة.

وبحسب الدراسة، فإن الأفراد الذين يعانون اضطرابات تؤثر في نظام الدوبامين لدى الأفراد الأصحاء، فقد استهدف الباحثون دور هذا الناقل العصبي في الإدراك الاجتماعي، ومن خلال استخدام دواء يقلل من نشاط الدوبامين مؤقتاً، تم تقييم قدرات المشاركين على تفسير التفاعلات الاجتماعية المتعلقة بأشكال مجردة، مثل تعبيرات الوجه. وأوضحت الدكتورة جين دو، الباحثة الرئيسية في البحث، أنه تم إعطاء دواء منع الدوبامين لـ 33 متطوعاً سليماً لفحص استجاباتهم لمقاطع الفيديو التي تصور تفاعلات مجردة مثل المثلثات المتحركة. وأظهرت النتائج أن انخفاض مستويات الدوبامين يقلل من قدرة المشاركين على تفسير هذه التفاعلات بدقة.

القهوة تقلل أثر الجلوس لفترات طويلة

وجد تحليل جديد لبيانات دراسة ضمت 10 آلاف شخص، أنه في حين أن الجلوس لفترات طويلة يزيد من خطر الوفاة، يبدو أن شرب القهوة المنتظمين محميون من هذا التأثير.

ووفق "ستادي فايندرز"، نظرت الدراسة في عاملين رئيسيين: المدة التي جلس فيها الأشخاص كل يوم وكمية القهوة التي شربوها.

وتم تقسيم المشاركين على أساس وقت جلوسهم اليومي إلى: أقل من 4 ساعات، 4-6 ساعات، 6-8 ساعات، أو أكثر من 8 ساعات. واستهلاكهم للقهوة إلى: غير شارب القهوة، يشربون كوباً إلى كوبين قهوة، ويشربون 3-4 أكواب.

ولضمان دقة النتائج، أخذ فريق البحث من جامعة ستوتو في الاعتبار عوامل أخرى يمكن أن تؤثر على خطر الوفاة، مثل العمر والجنس والعرق ومستوى التعليم والدخل والوزن والظروف الصحية المختلفة. ووجد البحث أن الذين جلسوا لأكثر من 8 ساعات في اليوم أكثر عرضة بنسبة 46% للوفاة لأي سبب و79% أكثر عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بمن جلسوا أقل من 4 ساعات يومياً.

علامة تظهر في الصباح قد تشير لحالة مرضية

حذر بعض الأشخاص من ظهور علامة في الصباح قد تشير إلى أنهم يعانون من حالة طويلة الأمد تسبب الألم في أنحاء الجسم جميعها.

يمكن أن يؤثر الفيبروميالغيا "الألم اللبني العضلي" على أي شخص ولكنه يتطور عادة بين سن 25 و55 عاماً، وبينما لا يوجد علاج، هناك ما يساعد في تخفيف بعض الأعراض، فإنه يسبب الألم في أنحاء الجسم جميعها، ولكن الأهم من ذلك أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية قالت إن العلامة التي تشير إلى أن الشخص قد يعاني منها، تظهر في الصباح، إذ قد يستيقظ متعباً على الرغم من حصوله على نوم كامل ليلاً.

تقول هيئة الخدمات الصحية الوطنية: "إن هذه الحالة قد تمتد أحياناً من النوم يعيق بما يكفي لإعناك بشكل صحيح، قد تسمع توصيفاً له بالنوم غير التصالحي، على الرغم من أن السبب الدقيق غير معروف، فإنه يعتقد بأن الفيبروميالغيا مرتبط بمستويات غير طبيعية من مواد كيميائية معينة في الدماغ وتغيرات في الطريقة التي يعالج بها الجهاز العصبي المركزي رسائل الألم".

وتشمل نظريات هذه الاختلالات الكيميائية العوامل الوراثية، إذ إنها حالة مورثة، علاوة على أنها ناجمة عن محفزات جسدية أو عاطفية مثل العدوى أو الإجهاد.

تمتلئ مواقع ومنصات الإنترنت بالنصائح لإنقاص الوزن بسرعة، إذ تنصح الكثير من المنشورات على إنستغرام وتيك توك بتناول مشروب الماء والليمون باعتباره نظاماً غذائياً سهلاً لحرق الدهون. لكن هل فعلاً هذا المشروب "السحري" فعال لإنقاص الوزن أم مجرد أسطورة لا أساس لها؟

للإجابة على ذلك كشفت كارولين توماسون، اختصاصية تغذية في فرجينيا أن ماء الليمون مرطب وحمض بشكل طبيعي وهي صفات قد تجعل الشخص يذهب إلى الحمام بعد شربه.

وأوضحت أنه "إذا قام الشخص بوزن نفسه قبل وبعد الذهاب إلى الحمام، فمن المؤكد أنه قد يجد أنه فقد بعض الوزن. ولكن لا يعني ذلك أن شرب الماء بالليمون في الصباح يؤدي إلى إنقاص الوزن بطريقة سحرية، بحسب ما نقل عنها موقع USA Today.



الماء والليمون لإنقاص الوزن .. أسطورة أم حقيقة؟

يتم تناوله من طعام والحصول على فكرة أفضل عن السرعات الحرارية التي يتم تناولها يومياً.

في حين أن بعض الخبراء يشعرون بالقلق من أن التركيز أكثر من اللازم على تتبع السرعات الحرارية اليومية يمكن أن يؤدي إلى اضطراب الأكل، أشارت توماسون إلى أنه يمكن أن يكون مفيداً أيضاً في إنشاء نظام غذائي صحي، حيث يمثل خط الأساس "للوعي بالعادات الغذائية مما يساعد بوضوح على معرفة أين يمكن إجراء تغييرات لتفادي الوزن".

كما قلل الدواء أيضاً الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب بنسبة 20%.

وهذه النتائج الخاصة بأمراض القلب ليست جديدة. إذ سبق أن ذكرت عدة دراسات الأمر ذاته، آخرها دراسة نشرت الأسبوع الماضي توصلت إلى أن المشاركين الذين تناولوا الدواء كان لديهم خطر أقل بنسبة 20% للإصابة بالنبويات القلبية أو السكتة الدماغية أو الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.

أما فيما يخص أمراض الكلى، قال الباحثون إن هناك روابط واضحة بينها وبين السمنة، إذ إن الوزن الزائد يضاعف فرصة الإصابة بحصوات الكلى ويزيد من خطر الإصابة بأمراض الكلى المزمنة.

كما أكد البروفيسور فلادو بيركوفيتش، المؤلف الرئيسي للدراسة من جامعة نيو ساوث ويلز، أن هذه النتائج "وأعدت" وقد تساهم بشكل كبير في تطوير استراتيجيات علاج أمراض الكلى.

وبالإضافة لأمراض القلب والكلى، أثبتت الدراسات العلمية أيضاً فاعلية "أوزمبيك" في تنظيم نسبة السكر في الدم.

ويستكشف العديد من العلماء حالياً ما إذا كان من الممكن أن يكون لها القدر نفسه من "التغيير" في علاج مجموعة واسعة من الحالات الأخرى، من الإدمان وأمراض الكبد، إلى العمق.

أسطورة المشروب السحري

كذلك أشارت إلى أنها غير متأكدة من أين نشأت هذه الأسطورة، لافتة إلى عدم وجود طعام أو شراب سحري يمكن أن يساعد على فقدان الدهون في الجسم.

وأكدت أن "الأساسيات المملة" تظل هي الطريقة الفعالة لإنقاص الوزن، والتي تتلخص في "عاملين مهمين هما اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية لإنقاص الوزن".

فيما قالت إن فوائد شرب الماء والليمون تقتصر على إمداد الجسم بفيتامين C والبوتاسيوم، والمساعدة في الحفاظ على رطوبة الجسم.

في حين أن هناك بعض الأبحاث تشير إلى أن شرب الماء قبل تناول الوجبة قد يساعد الشخص على الشعور بالشبع وبالتالي تناول كميات أقل.

ويقول خبراء التغذية إنه لا يوجد دليل محدد على أن إضافة الليمون إلى الماء من شأنها أن تجعل الشخص يفقد الوزن.

3 نصائح أساسية

إلى ذلك شددت توماسون على أن أولئك الذين يتطلعون إلى إنقاص الوزن، عليهم البدء بتعديلات نمط الحياة اليومية مثل ممارسة الرياضة مثل المشي وتمرارين القوة عدة مرات في الأسبوع وزيادة تمارين القلب إلى 150 دقيقة في الأسبوع.

وإتباع نظام غذائي يركز على البروتين وزيادة الفواكه والخضراوات واستبدال الحبوب المكررة بالحبوب الكاملة، ودمج الدهون الصحية في النظام الغذائي ليصبح صحياً مفيداً.

كذلك الوعي بالعادات الغذائية ما يساعد على تتبع ما

ألعاب الفيديو عبر الإنترنت قد تعرضك للقرصنة

يجد كثيرون متعة في ممارسة ألعاب الفيديو الجماعية عبر الإنترنت، إلا أن هذه المتعة قد تتحول إلى نقمة بسبب إمكانية التعرض للقرصنة.

أكثر من ثلاثة مليارات و300 مليون شخص يمارسون ألعاب الفيديو وينفقون عليها نحو 280 مليار دولار. رقم ضخم يشكل عامل جذب للقرصنة الذين يسعون لخداع اللاعبين وسرقة جزء من الأموال التي يتقنونها في عالم ألعاب الفيديو.

السرقة تأتي بأشكال مختلفة، مثل الاسخواذ على حساب اللعبة كسرقة شخصية اللاعب أو مخزونه، كالعاملات الرقمية داخل اللعبة والإجازات وشكل الشخصية والعداء الخاصة بها.

أي كلما كانت الشخصيات أو حساب اللاعب أفضل زادت إمكانية استهدافه.

اللاهت أن الهجمات الإلكترونية التي تطلت مجتمع لاعبي "الفيديو غيمز" ليس مصدرها الهاكرز فقط، بل أحياناً قد يكونون من اللاعبين الجدد الذين لا يرغبون بقضاء وقت طويل أو صرف الأموال لرفع مستواهم في اللعبة. ويحذر خبراء الأمن الرقمي من أن التعرض للاحتيال في العالم الافتراضي قد يعرض اللاعبين للخطر في العالم الحقيقي. كان تتم سرقة بيانات بطاقتهم الائتمانية عبر إقناعهم بتنزيل البرامج الضارة أو حتى تعرضهم للابتزاز الرقمي.

علماء يكتشفون السبب الرئيس لداء الأمعاء الالتهابي

اكتشف باحثون في معهد فرانسيس كريك محسناً للجينات يحفز العمل على طول مسار بيولوجي محدد يسبب التهاب الأمعاء IBD. واعتبر العلماء أن هذه خطوة هائلة في علاج داء الأمعاء الالتهابي.

وبحسب ما نشرته دورية Nature العلمية، تم العثور على المعزز الجيني في منطقة من الحمض النووي تعرف باسم "صحراء الجينات" إذ لا تقوم المادة الوراثية بتشفير البروتينات. اكتشف الباحثون أن هذا المعزز كان نشطاً فقط في الخلايا المناعية المعروفة باسم البلاعم؛ وهي خلية مناعية رئيسية في مرض التهاب الأمعاء، وقد عزز الجين ETS2.

تطبيقات ذكية ومجانبة لتسهيل أمور السفر .. تعرف عليها

اقتربت العطلة الصيفية بالنسبة لكثيرين، اليوم سنحاول إطلاعكم على مجموعة من أبرز التطبيقات والتي لا يجب أن تخلخ عنها سواء أثناء التحضير أو حتى بعد السفر. وهذه التطبيقات بمعظمها مجانية ومتوفرة على أجهزة آبل وأندرويد في الوقت نفسه.

في هذا السياق، يقدم محرر شؤون التكنولوجيا في "سكاي نيوز عربية"، محمد عنتر، خلال حوار مع برنامج "الصباح" مجموعة من التطبيقات التي تهدف إلى تسهيل عملية السفر والاستمتاع بالعطلة الصيفية:

تطبيق "باك بوينت"، فن تنظيم وترتيب الحقايل يُعد مهارة معقدة يحتاجها كل مسافر. يقدم التطبيق حلولاً متكاملة لتنظيم احتياجات المسافرين، بدءاً بالأمتعة والملابس وصولاً إلى المستلزمات الشخصية. يتم ذلك بما يتناسب مع مدة السفر، وحالة الطقس في الوجهة المقصودة، وكذلك الأنشطة المخططة أثناء الرحلة. تطبيق "دروبس" هو تطبيق تعلم اللغة وتعلم كلمات جديدة من شأنها أن تفيدنا أثناء السفر عن طريق اللعب. تطبيق "رووم تو ريو" يتيح التطبيق للمستخدمين استعراض جميع الخيارات المتوفرة للتفتل بين المدن، مع توضيح كافة التفاصيل المتعلقة بكل خيار، مثل وسيلة النقل، المسافة الزمنية المطلوبة، والتكلفة المالية. تطبيق "سيتي ماير" يُعد هذا التطبيق المجاني أداة مثالية لتحديد أسرع وأفضل مسارات التنقل عبر وسائل النقل العامة المختلفة في المدينة، بما في ذلك المترو والحافلات وسيارات الأجرة وغيرها من الوسائل المستخدمة في المدينة التي تقوم بزيارتها.

الأسبرين يخفف أحد آثار نقص النوم

وجدت دراسة جديدة أن حمض أسيتيل الساليسيليك منخفض الجرعة، والمعروف أيضاً باسم الأسبرين، يمكن أن يقلل من الاستجابات الالتهابية لتقييد النوم. وعرضت الدراسة خلال مؤتمر "سليب 2024" الذي تنظمه الأكاديمية الأمريكية لطب النوم في هيوستن بين 1 و5 يونيو -حزيران، وتفيد نتائجها بإمكانية تقليل عواقب الحرمان من النوم من خلال أحد الأدوية.

ووفق "نيوز ميدكال"، أظهرت النتائج أنه مقارنة بالعلاج الوهمي، فإن الإعطاء الوقائي لجرعة منخفضة من الأسبرين أثناء تقييد النوم يقلل من الاستجابات الالتهابية.

وفي الدراسة، جمع فريق البحث من جامعة هارفارد البيانات من 46 شخصاً سليماً في تجربة متقاطعة للتحكم الوهمي بـ 3 بروتوكولات: تقييد النوم وتناول الأسبرين، وتقييد النوم وتناول الدواء الوهمي، والنوم الطبيعي مع تناول الدواء الوهمي.

وتم تطبيق التجربة بحيث تبدأ في المنزل لمدة 14 يوماً، تليها إقامة في المستشفى لمدة 11 يوماً.

وإلى حالة تقييد النوم مع الأسبرين، تناول المشاركون جرعة منخفضة من الأسبرين أثناء مرحلة المنزل والإقامة في المستشفى. وبدأت كل إقامة في المستشفى بيلتين من فرصة النوم لمدة 8 ساعات.

ويعتقد ظل ظروف تقييد النوم، تعرض المشاركون لـ 5 ليالٍ من فرصة النوم لمدة 4 ساعات فقط، تليها 3 ليالٍ من النوم التمتع.



أسوان .. الكشف عن مقابر عائلية داخلها مومياوات

نجحت البعثة الأثرية المصرية الإيطالية المشتركة العاملة في محيط ضريح الأغاخان غرب أسوان، في الكشف عن عدد من المقابر العائلية التي لم تكن معروفة من قبل والتي ترجع للعصور المتأخرة واليونانية الرومانية.

وأكد الدكتور محمد إسماعيل خالد الأمين العام للمجلس الأعلى للأثار أهمية هذا الكشف، حيث أنه يضيف تاريخاً جديداً لمنطقة الأغاخان، لاسيما وأن بعض من المقابر المكتشفة لا تزال تحتفظ بداخلها بأجزاء من مومياوات وبقايا الأدوات الجنائزية. من جانبه، قال الدكتور أيمن عشمواوي رئيس قطاع الآثار المصرية بالجلس الأعلى للآثار، أن عدد المقابر المكتشفة يبلغ نحو 33 مقبرة، جميعها من العصر المتأخر والعصرين اليوناني والروماني، موضحاً أن الدراسات التي تمت على بقايا المومياوات داخلها تشير إلى أن ما يقرب من 30% أو 40% من الذين دفنوا بها قد ماتوا في سن الشباب أو من حديثي الولادة حتى سن البلوغ.



منوعات الفكر

22

ضمن برنامج أكاديمية القيادة الوطنية للتعليم العالي لتأهيل القيادات الإماراتية في قطاع التعليم

وزارة التربية والتعليم تحتفل بتكريم 24 قائداً وقائدة من شباب الإمارات

حسن الهاشمي والدكتورة فاطمة كلبت وهدى التميمي وندى بوفطيم من وزارة التربية والتعليم، والبروفيسور جمعة الكعبي واليازية الظاهري من جامعة الإمارات العربية المتحدة، ومريم الحمادي من كلية الإمارات لتطوير التربوي، وعيسى الشامسي وريم الهاشمي من جامعة الشارقة، وأسماء الشامسي من جامعة عجمان، والدكتورة وفاء الزغبور والبروفيسور فاطمة طاهر والدكتورة منى الصيني من جامعة زايد، والدكتورة حبيبة الصغار والدكتور علي المنصوري من جامعة خليفة، والدكتور فهد السعدي والدكتورة ميرا المري من جامعة حمدان بن محمد الذكية، والدكتورة ليماء الهاجري وجاسم الحمادي ومريم الحفص من كليات التقنية العليا، ومحمد الريسي من جامعة بوليتكنك أبوظبي، وسامية السعيد ومريم البلوشي من أكاديمية ريدان.

وشمل البرنامج ثلاثة مراحل، حيث ركزت المرحلة الأولى على اللقاءات والتفاعل المباشر مع المشاركين من خلال تنظيم مجموعة من المحاضرات العملية والورش التفاعلية والأنشطة التدريبية المصممة خصيصاً لتنمية الوعي القيادي لدى المشاركين وتزويدهم بالمهارات والكفاءات الرئيسية الواجب توفرها في القيادي الناجح في قطاع التعليم العالي. وعملت المرحلة الثانية على إعداد تقييم شامل "360 درجة" للمساهمة في تطوير القيادات بشكل فردي وتخصيص موجه لكل قيادي والمتابعة الدورية لبناء وتنفيذ المشاريع وتقديم الدعم اللازم من قبل الوزارة والجهة الاستشارية رعايا المشاريع. أما المرحلة الثالثة فتم خلالها تقييم وإطلاق المشاريع التطويرية لقطاع التعليم العالي من قبل الوزارة والرعاة.



الوطنية للتعليم العالي" وأنشطته والمراحل التي يمر بها المشاركون، فضلاً عن عرض المشاريع الخمسة الناتجة عن البرنامج والتي أبدعتها القيادات الشابة، بعد أن تم تقسيم الخريجين إلى خمس مجموعات، لتقدم كل مجموعة بعد ذلك مشروعها لتطوير منظومة التعليم العالي في الدولة، والتي تم تطبيق عدد منها بتمويل وإشراف من وزارة التربية والتعليم. وشهدت الفعالية أيضاً تكريم الدفعة الأولى من برنامج أكاديمية القيادة الوطنية للتعليم العالي والتي ضمت كل من الدكتورة سميرة الملا والدكتور



نحنا اليوم في تمكين الطاقات الإبداعية وبناء قيادات إماراتية مسلحة بالمعرفة والمهارة والفكر الابتكاري اللازم لتحقيق التميز والنجاحات في المجالات الأكاديمية والإدارية في قطاع التعليم العالي الحكومي، لما يمثله ذلك من أولوية وطنية تنبأها الحكومة، فضلاً عن المساهمة في تطوير منظومة تعليم المستقبل لتكون ريادية وناجحة وإستباقية وقادرة على المساهمة في تحقيق الرؤية التنموية لدولة الإمارات." واستعرضت الفعالية فيديو تقديمي حول أهداف برنامج "أكاديمية القيادة

•• دبي - الفجر

احتفلت وزارة التربية والتعليم اليوم بتكريم 24 من القيادات الإماراتية الشابة، وذلك ضمن برنامج "أكاديمية القيادة الوطنية للتعليم العالي" لتأهيل القيادات الإماراتية في قطاع التعليم الذي أطلقتته الوزارة في شهر أكتوبر الماضي في إطار جهودها المتواصلة لدعم وتمكين وتأهيل الكفاءات الإماراتية في المجال التعليمي. وحضر حفل التكريم الذي أقيم في فندق والدورف أستوريا في مركز دبي المالي العالمي، كل من معالي الدكتور أحمد بالهول الفلاسي وزير التربية والتعليم، وسعادة الدكتور محمد إبراهيم الملا وكيل وزارة التربية والتعليم للشؤون الأكاديمية وعدد من كبار المسؤولين من الوزارة، إلى جانب خريجي الدفعة الأولى من برنامج أكاديمية القيادة الوطنية للتعليم العالي وقيادات مؤسسات التعليم العالي. وفي كلمته خلال الحفل، توجه معالي الدكتور أحمد بالهول الفلاسي بالتهنئة للخريجين والخريجات، موضحاً أن هذه خطوة هامة في مسيرتهم للتأهيل إلى آفاق أوسع وأرحب من التعلم المستمر والإبداع والابتكار لخدمة أنفسهم ومجتمعهم ووطنهم من خلال الارتقاء بقطاع التعليم العالي في دولة الإمارات وتعزيز تنافسيته وحضوره على كافة المستويات المحلية والإقليمية والدولية. وقال معاليه: "تحرس وزارة التربية والتعليم باستمرار على الاستثمار بتطوير القدرات والكفاءات الإماراتية في المجال التعليمي، وبرنامج "أكاديمية القيادة الوطنية للتعليم العالي" خير شاهد على ذلك، حيث

يهدف إلى تحلية مياه البحر وتوفير مياه شرب نقية

جامعة الإمارات تسجل براءة اختراع جديدة لنظام تحلية المياه بالطاقة الشمسية



الشمسية، مما يجعله حلاً فعالاً للمناطق التي تعاني من ندرة مصادر المياه العذبة. وأشار الدكتور فادي النعميات، أحد مبتكري النظام إلى أن هذا المشروع يعد خطوة كبيرة نحو تحقيق استخدام أكثر استدامة وفعالية لمصادر الطاقة المتجددة. وأضاف الباحث محمد ضياء الدين أن التصميم الهيكلي المبتكر للنظام يساهم في تحسين عملية التبخر وزيادة إنتاجية المياه العذبة. وتؤكد جامعة الإمارات العربية المتحدة التزامها بدعم البحث العلمي والابتكار، وتأمل أن يساهم هذا الاختراع في توفير موارد المياه في المناطق القاحلة وشبه القاحلة حول العالم.

التبخر والتكثيف الطبيعية دون الحاجة إلى طاقة خارجية، مما يعزز الكفاءة والاستدامة. ويتألف النظام من غرفة رئيسية ذات سطح مائل، وألواح متعرجة، وأسلاك نحاسية مغلقة بطبقة حرارية ضوئية، وأسطح عاكسة، وخزانات للإمداد والتجميع. ويعمل النظام عن طريق تدفق مياه البحر من الخزان عبر الجاذبية، حيث يمر الماء عبر الأسلاك النحاسية المغلقة بطبقة موصلية للحرارة لتسهيل عملية التبخر. من المتوقع أن يُحقّق النظام إنتاجية تصل إلى 10 لترات يومياً لكل متر مربع من مساحة الامتصاص



•• العين - الفجر

سجلت جامعة الإمارات العربية المتحدة براءة اختراع جديدة تحت عنوان "نظام تحلية المياه بالطاقة الشمسية المباشرة مع التحلية المحسنة"، في مكتب براءات الاختراع والعلامات التجارية بالولايات المتحدة الأمريكية. هذا الاختراع المبتكر والذي طوره الدكتور فادي النعميات والباحث محمد ضياء الدين، يهدف إلى تحلية مياه البحر وتوفير مياه شرب نقية بتكلفة منخفضة وجودة عالية باستخدام الطاقة المتجددة. ويعتمد النظام الجديد على عملية

بحضور القيادات التعليمية والتربوية وأولياء أمور الخريجين

مدرسة الدهماء تحتفل بتخريج 85 طالباً من الدفعة التاسعة عشرة



•• العين - الفجر

شهد الشيخ الدكتور محمد بن مسلم بن حم العامري حفل مدرسة الدهماء النموذجية للتعليم الثانوي بتخريج 85 طالباً من الدفعة التاسعة عشرة. استهل الحفل بالنشيد الوطني بحضور حامد الكعبي مدير المدرسة، ونخبة من الشخصيات التعليمية والتربوية من إمارة أبوظبي ومنطقة العين، وأولياء أمور الخريجين. وهنا الشيخ الدكتور محمد بن حم الطويلة الخريجين وأكد بأنهم هم المكسب الحقيقي للوطن، وأنهم أعمدة البناء والنهضة والتطور في المستقبل، والجميع ينتظر منهم المشاركة البناءة والمنتجة، في مراحل حياتهم المستقبلية. وأشار عضو المجلس الوطني الاتحادي السابق "تعتز بما تشهده الدولة من أمن وازدهار، وإنجازات حضارية وتنموية مشهودة، وما تتطلع إليه من مستقبل زاهر بفضل السياسات الحكيمة للقيادة الرشيدة، التي تعد مصدر فخر لجميع المواطنين والمقيمين.



وهنا بن حم الخريجين وذويهم، ووجه تحية تقدير إلى أعضاء الهيئتين الإدارية والتعليمية على جهودهم طوال العام الدراسي، داعياً الطلبة إلى عدم التوقف والمضي قدماً في مسيرة التميز والإبداع لكي يحققوا ما يصبون إليه، ويسهموا في مسيرة التطور والنماء. وقال حامد الكعبي لقد عملت أسرة مدرسة الدهماء منذ اللحظة الأولى، على تحقيق التطلعات والتوقعات، وسعت إلى غرس حبّ العلم والتعلم، لكي يتمكن أبناؤنا من الوصول إلى المعرفة، وإنتاجها بأنفسهم، مع العمل على بناء شخصياتهم، وغرس القيم الإنسانية في نفوسهم، وتعزيز روح الانتماء والهوية الوطنية لديهم، والتعامل الراقي والرشيد مع التطورات التكنولوجية وتطبيقاتها. وتابع الكعبي: وما نحن الآن وفي نهاية العام الدراسي نرف للوطن بشري تخرج الدفعة التاسعة عشرة من طلبة مدرسة الدهماء ليكونوا رافداً جديداً للإمارات الغالية. وفي ختام الحفل كرم الشيخ الدكتور محمد بن حم الطلاب الخريجين متمنياً لهم التوفيق في قادم التحديات.

منوعات العقل

23



عادات تؤدي إلى الخرف

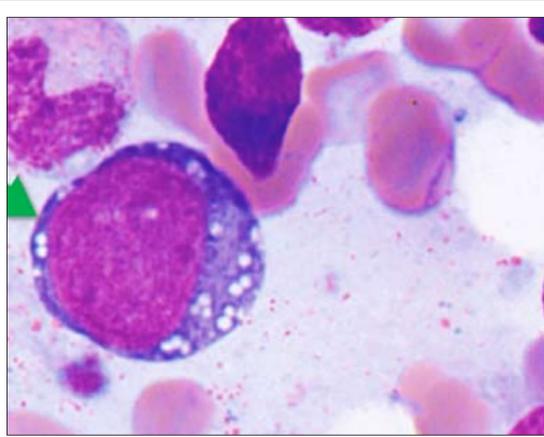
تشير الدكتورة خديجة سعدوليفا أخصائية علم النفس، إلى أن هناك عادات يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالخرف، لذلك يجب تجنبها من أجل الحفاظ على صحة الدماغ ومنع تطور المرض. ووفقا لها، الخرف هو حالة يصاحبها تدهور الذاكرة والتفكير والتوجه والقدرة على العناية الذاتية. ويعتبر هذا المرض من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا لدى كبار السن. وتشير الطبيبة، إلى أنه وفقا لدراسة حديثة أجراها علماء في جامعة كامبريدج، هناك عدد من العادات التي يمكن أن تزيد خطر الإصابة بالخرف. لذلك يحث الأطباء على الاهتمام بها وتجنبها قدر الإمكان. وتقول في حديث لـ "Gazeta.Ru": "وفقا للخبراء، أخطر العادات هي قلة النشاط البدني. لأن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يحسن الدورة الدموية ويزود الدماغ بالأكسجين والمواد الغذائية، ما يساعد على الوقاية من الخرف. ومن المهم أيضا الاهتمام بالنظام الغذائي، والإكثار من الفواكه والخضروات والدهون الصحية فيه". ويمكن أن يؤثر التوتر والاكتئاب على وظائف الدماغ، لذلك من المهم تعلم كيفية التعامل مع المشاعر السلبية وإيجاد طرق للاسترخاء والراحة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي قلة النوم إلى تدهور الذاكرة والوظائف الإدراكية. وتقول: "تؤثر العادات السيئة مثل التدخين وشرب الكحول سلبا في الدماغ ويمكن أن تساهم في تطور الخرف، لذلك، من المهم التخلي عنها أو على الأقل تقليلها". ووفقا لها، أظهرت الدراسة، أن العزلة الاجتماعية وقلة النشاط الفكري يمكن أن تساعد على تطور الخرف أيضا. وتقول: "يعتقد الأطباء أن بإمكان كل شخص التأثير على صحته ومنع الخرف من خلال اتباع النصائح المتعلقة بأسلوب حياة صحي. لأن اهتمام الشخص بدماغه يعني اهتمامه بمستقبله".

كيف نميز بين الجوع الحقيقي والجوع النفسي؟ "رابط مفاجئ" بين بكتيريا الأمعاء وفقدان البصر

وجدت دراسة جديدة أن بكتيريا الأمعاء قد تسبب فقدان البصر في بعض حالات أمراض العيون. وعثر باحثون من الصين والمملكة المتحدة على بكتيريا معوية في المناطق المتضررة من عيون الفئران، مع فطرات في الجين المسؤول عن أمراض العيون الوراثية (CRB1) (Crumbs Homolog 1). وقال معد الدراسة، طبيب العيون ريتشارد لي، من جامعة كوليدج لندن: "وجدنا صلة غير متوقعة بين الأمعاء والعيون، قد تكون سبب العمى لدى بعض المرضى. ويمكن أن يكون لتناجنا آثار كبيرة على تغيير علاج أمراض العيون المرتبطة بـ "CRB1". ويبدأ ضعف البصر المرتبط بـ "CRB1" في سن مبكرة، حيث تشغل شبكية العين في تطوير بنيتها ذات الطبقات الرقيقة من الخلايا المستقبلية للضوء، وتصبح سمكية بشكل غير طبيعي. ويعتقد الباحثون أن طفرة CRB1 تسمح لبكتيريا الأمعاء بالوصول إلى

ويقال معد الدراسة، طبيب العيون ريتشارد لي، من جامعة كوليدج لندن: "وجدنا صلة غير متوقعة بين الأمعاء والعيون، قد تكون سبب العمى لدى بعض المرضى. ويمكن أن يكون لتناجنا آثار كبيرة على تغيير علاج أمراض العيون المرتبطة بـ "CRB1". ويبدأ ضعف البصر المرتبط بـ "CRB1" في سن مبكرة، حيث تشغل شبكية العين في تطوير بنيتها ذات الطبقات الرقيقة من الخلايا المستقبلية للضوء، وتصبح سمكية بشكل غير طبيعي. ويعتقد الباحثون أن طفرة CRB1 تسمح لبكتيريا الأمعاء بالوصول إلى

ويقول لي: "تأمل في مواصلة البحث في الدراسات السريرية للتأكد مما إذا كانت هذه الآلية هي بالفعل سبب العمى لدى البشر، وما إذا كانت العلاجات التي تستهدف البكتيريا يمكن أن تمنع العمى". وأوضح فريق البحث أنه لا يوجد أدلة كافية لمعرفة ما إذا كانت الآلية نفسها تحدث لدى البشر الذين يعانون من طفرة CRB1، التي تسبب 4% من التهاب الشبكية الصباغي وبالتالي فقدان الرؤية الحيطية والليبية، و10% من داء ليبر الخلقي الذي يؤدي إلى العمى الكامل لدى حوالي ثلث الحالات. نشرت الدراسة في مجلة الخلية.



نشر موقع "هيلث" الطبي تقريرا سلط من خلاله الضوء على متلازمة فيكساس "VEXAS" المرض الذي حدده الباحثون لأول مرة في أواخر عام ٢٠٢٠.

وذكر موقع "هيلث" الطبي أن متلازمة "فيكساس" "VEXAS" تعد حالة التهابية دموية تؤثر في المقام الأول على نخاع العظام والدم ما يسبب أعراضا مثل طفح جلدي مؤلم والتهاب في الأوعية الدموية والرتتين والمفاصل والجلد.

أكثر شيوعا بين الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما

متلازمة «فيكساس» . حالة التهابية دموية تؤثر على نخاع العظام والدم

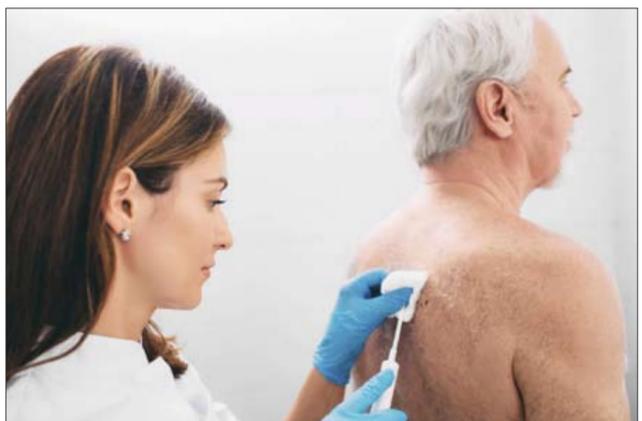
عنها بشأن متلازمة فيكساس، وخاصة بشأن كيفية علاجها، إذ يتناول العديد من الأشخاص المصابين بها عقار "غلوكورتيكويدات" وهو دواء مضاد للالتهابات للمساعدة في السيطرة على الأعراض. وغالبا ما يكون للغلوكورتيكويدات آثار جانبية غير مرغوب فيها مثل حب الشباب، وزيغ الجهاز الهضمي، والأرق، وتغيرات المزاج. كما أظهرت الأبحاث أن المرض لديه معدلات وفيات عالية إذ يموت حوالي 47% من الأشخاص في غضون 5 سنوات من التشخيص.

وقد يعتمد متوسط العمر المتوقع على نوع الطفرة، فعلى سبيل المثال وجدت الأبحاث أن الأشخاص الذين لديهم متغير في فالين (أحد الأحماض النووية) يكون متوسط العمر لديهم أقصر من الأشخاص الذين لديهم متغيرات أخرى. ومن المهم تشخيص متلازمة "فيكساس" وعلاجها في أقرب وقت ممكن. وفي حال عدم حدوث ذلك فقد يصاب المريض بقرح الدم، وجلطات الدم، والتعب، وانخفاض الصفائح الدموية. ومن المحتمل أن يصاب بعض الأشخاص المصابين بمتلازمة فيكساس بسرطان الدم.



الحديث عن أعراض شائعة مثل، السعال والحمى وآلم وتورم في الأذن والأنف والمفاصل وطفح جلدي مؤلم وتعب شديد وضيق في التنفس. ويسبب تشابه أعراض المتلازمة مع أعراض أمراض أخرى، فإن بعض المصابين بها قد حصلوا على تشخيص خاطئ من أخصائين في أمراض الروماتيزم أو الدم أو الجلد أو غيرها. هناك العديد من الأسئلة التي لم تتم الإجابة

ووجدت الأبحاث أن متلازمة "فيكساس" قد تكون أكثر شيوعا مما كان يعتقد سابقا، خاصة بين الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاما. وعلى الرغم من ندرتها، فإن المتلازمة قد تؤثر على واحد من بين 4269 رجلا، وامرأة من بين 26238 سيدة. وبحسب العلماء فإن ذلك المرض ليس وراثيا وعليه فإن الأشخاص المصابين به لا ينقلونه إلى أطفالهم، لكن الأبحاث أظهرت أن الطفرات في جين UBA1 قد تسبب في تلك المتلازمة وذلك الجين موجود على الكروموسوم X. (أحد الكروموسومين المحددين للجنس في العديد من الأنواع الحيوانية). لذلك، فإن متلازمة "فيكساس" مرتبطة بالكروموسوم X وبالتالي يصاب بها الرجال بها أكثر لأنهم يحملون كروموسوم X واحد فقط، فيما تمتلك النساء اثنتين من كروموسوم X، وعليه إذا كانت لديهن طفرة في جين على كروموسوم X واحد دون الآخر، فلن يتأثرن بشكل عام. وقال الطبيب الأمريكي ديفيد بيك أحد المشاركين في الأبحاث لموقع "هيلث": "في البداية لم يكن من الواضح تماما أن هؤلاء المرضى لديهم نفس المرض لأنه يتشابه مع أمراض الروماتيزم، والتي يمكن أن تتغير أعراضه بمرور الوقت". وتابع: "عندما وجدنا عددا كافيا من المرضى تمكنا من العثور على الكثير من أوجه التشابه في أعراض المتلازمة". هذا، ويصعب تشخيص تلك المتلازمة لأنها تحتوي على مجموعة واسعة من الأعراض غير المحددة التي تحاكي في كثير من الأحيان أمراضا أخرى. وبالإضافة إلى الطفح الجلدي وآلام المفاصل يمكن



يمكن أن يسبب الشعور الدائم بالجوع، الإفراط في تناول الطعام، ما يؤدي إلى زيادة خطر الاضطرابات الأيضية والسمنة. ولكن كيف نميز بين الجوع الحقيقي والجوع النفسي؟

تقول الدكتورة يغبينيا بالشتينكو أخصائية الغدد الصماء في حديث لـ "Gazeta.Ru": "تظهر على خلفية التوتر الرغبة في تناول المشروبات" وخاصة الأطعمة الحلوة والمعجنات. لأن الحلويات تحفز إنتاج السيروتونين (هرمون السعادة). ويؤدي تناول الكربوهيدرات السريعة (البسطة) إلى إفراز كميات كبيرة من الأنسولين، وقد يظهر الشعور بالجوع بعد مضي ساعتين على تناول الوجبة الأخيرة. وهكذا يتشكل نمط سلوكي معين: التوتر - الحلويات - الإفراط في تناول الطعام - إدامة الذات - انخفاض الحالة المزاجية - تناول حصة جديدة من الحلويات - التوتر، وهكذا تغلق الحلقة المفرغة وتكرر الدورة". ووفقا للطبيبة، الجوع الحقيقي سببه نقص العناصر الغذائية التي يطلب الجسم تعويضها - الغلوكوز، الأحماض الأمينية، الدهون، البروتينات. يزداد الشعور بالجوع في هذه الحالة تدريجيا خلال 3-4.5 ساعة بعد تناول آخر وجبة طعام، ويرافق ذلك الشعور بفراغ في المعدة من قهقرة وضعف. وتقول: "يمكن أن يشعر الشخص بالجوع الحقيقي أيضا بعد الإجهاد العاطفي أو العقلي أو





منوعات الفكر

26

هيئة أبوظبي للتراث تشارك في موسم طانطان



•• المغرب - و.م:

تشارك هيئة أبوظبي للتراث بالتعاون مع عدد من المؤسسات المعنية في موسم طانطان الثقافي، الذي ينطلق اليوم الأربعاء في المملكة العربية وتعرض هيئة أبوظبي للتراث من خلال جناح دولة الإمارات العربية المتحدة، عددا من عناصر التراث الإماراتي المعنوي، إلى جانب تنظيم المسابقات التراثية، مثل سباق الهجن، ومزايينة الإبل، ومسابقات الحالب، بالتعاون مع اتحاد الإمارات لسباقات الهجن. ويضم الجناح معرضا للصور للعلاقات التاريخية المثبتة التي تربط البلدين الشقيقين، بالتعاون مع الأرشيف والمكتبة الوطنية، إلى جانب لوحات من المصنوعات اليدوية التقليدية بالتعاون مع الاتحاد النسائي العام، ومروضات من البيئة البحرية والأكلات الشعبية الإماراتية والقهوة العربية والأزياء والمجوهرات الشعبية، إلى جانب عناصر التراث الإماراتي المسجلة في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي غير المادي في اليونسكو، ومنها "القهوة العربية، المجالس، سباق الهجن، حياء الأيل، العيالة، التلي، السدو، الصقارة، الثغوردة، الرزفة، العازي، الأفلج، النخلة". ويشارك الجناح في أمسيات شعرية، بمشاركة شعراء من الإمارات والمغرب، إضافة إلى المشاركة في الحفلات الغنائية وغيرها من الفعاليات الثقافية والتراثية المتنوعة التي يحتضنها موسم طانطان، كما ينظم عددا من مسابقات الهجن على مضمار الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان لسباقات الهجن في مدينة طانطان، إلى جانب مزايينة الإبل ومسابقات الحالب، بالتعاون مع اتحاد سباقات الهجن، بالإضافة إلى مسابقات الطبخ الشعبي وإعداد الأتاي المغربي، كما يرمي مسابقة التبوريدة التي تعد من المسابقات التراثية المغربية. ويتضمن موسم طانطان برنامجا ثقافيا غنيا ومتنوعا، يجمع بين الماضي والحاضر، ويسلط الضوء على التراث الصحراوي العالني بشكل عام، والتراث الصحراوي المغربي على وجه الخصوص، ويعد الموسم حدثا عالميا مسجلا في القائمة التمثيلية للتراث الثقافي المعنوي في منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة "اليونسكو".



تتضمن تنظيم فعاليات مشتركة ونشر مواد المركز وابتكار ممارسات تعليمية

«مجموعة كلمات» و«ريجيو للأطفال»، إيطاليا يوقعان مذكرة تفاهم لتعزيز المبادرات المعرفية والبحوث التعليمية المبتكرة

مجموعة من الندوات والمعارض وورش العمل بالتعاون مع المؤسسة التعليمية التي تتخذ من منطقة ريجيو إيميليا بإيطاليا مقراً، كما تتضمن الاتفاقية ترجمة ونشر وتوزيع عدد من منشورات «ريجيو للأطفال» تحت إشراف ودعمه. ويمثل التعاون بين الجهتين الرائدتين في الشراكة الإيطالية خطوة مهمة إلى الأمام نحو تحقيق أهدافهما المشتركة الرامية إلى إحداث التغيير الإيجابي المنشود في توفير مصادر المعرفة والتعلم من خلال التعاون والابتكار، حيث يهدف كل من «مجموعة كلمات» و«ريجيو للأطفال» إلى تقديم تجارب تعليمية فعالة تساهم في تمكين الأطفال والمعلمين، ومساعدتهم على تحقيق إمكاناتهم وتعزيز قدراتهم، من خلال نشر محتوى معرفي وإبداعي عالي الجودة.

مجموعة من الندوات والمعارض وورش العمل بالتعاون مع المؤسسة التعليمية التي تتخذ من منطقة ريجيو إيميليا بإيطاليا مقراً، كما تتضمن الاتفاقية ترجمة ونشر وتوزيع عدد من منشورات «ريجيو للأطفال» تحت إشراف ودعمه. ويمثل التعاون بين الجهتين الرائدتين في الشراكة الإيطالية خطوة مهمة إلى الأمام نحو تحقيق أهدافهما المشتركة الرامية إلى إحداث التغيير الإيجابي المنشود في توفير مصادر المعرفة والتعلم من خلال التعاون والابتكار، حيث يهدف كل من «مجموعة كلمات» و«ريجيو للأطفال» إلى تقديم تجارب تعليمية فعالة تساهم في تمكين الأطفال والمعلمين، ومساعدتهم على تحقيق إمكاناتهم وتعزيز قدراتهم، من خلال نشر محتوى معرفي وإبداعي عالي الجودة.

شراكة ناجحة وطويلة المدى وتعد هذه الاتفاقية إنجازاً جديداً في شراكة الجانبين الناجحة والطويلة المدى، وتأتي بالتشامخ مع رؤية

•• الشارقة - الفجر:

وقعت «مجموعة كلمات» مذكرة تفاهم مع «ريجيو للأطفال» من إيطاليا بهدف تعزيز المبادرات التعليمية والتربوية للارتقاء بتعليم الأطفال في دولة الإمارات العربية المتحدة والوطن العربي، تجسيدا للجهود المشتركة في تطوير الممارسات التعليمية المبتكرة والمواد القرائية، وتوحيها لشراكتها الاستراتيجية الممتدة على مدار ستة أعوام من التعاون والعمل المشترك. وجاء اختيار «مجموعة كلمات» و«ريجيو للأطفال» في هذه الشراكة، نظراً لتجربتهما الغنية وشرورتهما المعرفية والأسلوب التربوي الذي طورته على مدار أكثر من 65 عاماً، من خلال مراكز الحضارة ورياض الأطفال في مدينة ريجيو إيميليا شمالي إيطاليا، والذي أصبح يُعرف عالمياً بـ «منهج ريجيو إيميليا التعليمي». والتزام بالتنمية والتعليم والنشر وبموجب المذكرة، تلتزم «مجموعة كلمات» بتنظيم



إطلاق مهرجان لبنان المسرحي لئودراما المرأة بمشاركة تونس والجزائر والإمارات ولبنان وفلسطين



السينمائية الفنية والتعليمية للأطفال والشباب، وعلى نسج شبكات تبادلية مع مهرجانات دولية وفتح فرصة للمخرجين الشباب لعرض أفلامهم وتعريف الجمهور بتاريخ السينما والعروض المحلية والعالمية ودعم السينما البديلة والسينما المستقلة، وبرمجة عروض الأفلام للتمكين والمكفوفين وإقامة ورش فنية للأشخاص ذوي الإعاقة وبرامج لتمكين المرأة عبر الفنون ومن المهرجانات التي أسستها: مهرجان لبنان

السينمائية الفنية والتعليمية للأطفال والشباب، وعلى نسج شبكات تبادلية مع مهرجانات دولية وفتح فرصة للمخرجين الشباب لعرض أفلامهم وتعريف الجمهور بتاريخ السينما والعروض المحلية والعالمية ودعم السينما البديلة والسينما المستقلة، وبرمجة عروض الأفلام للتمكين والمكفوفين وإقامة ورش فنية للأشخاص ذوي الإعاقة وبرامج لتمكين المرأة عبر الفنون ومن المهرجانات التي أسستها: مهرجان لبنان

نضالها في مختلف الميادين، وأكد الممثل والمخرج قاسم إسطنبولي مؤسس المسرح الوطني اللبناني: «أن استمرار المهرجانات وعروض الأفلام والورش التدريبية المجانية رغم كل الأزمات من حولنا، يشكل فرصة مهمة للتلاقي وفرصة للجمهور للتعرف على ثقافات مختلفة من العالم، كي يكون الفن حقاً للجميع من أجل تحقيق المقاومة الثقافية». انطلقت الدورة الأولى للمهرجان عام 2019 ووجهت تحية إلى الرحلة المثلة والمخرجة سهام ناصر وبمشاركة ثمانية عروض مسرحية من دول عربية وأجنبية، وأقيم ضمن المهرجان مؤتمر لبنان المسرحي الأول الذي طرح مسألة أزمة المسرح في لبنان وأهمية كسر المركزية الثقافية ودور المسرح في الوعي والتغيير والبحث في وضع المسرح فيما يخص الكتابة والإخراج والتأثيل والعلاقة مع الجمهور ودور المراكز الثقافية خارج العاصمة. كما وانطلقت الدورة الثانية عام 2021 وشملت قائمة التبريم كلاً من: رينيه ديك ووظفاه

أعلنت جمعية تيرو للفنون، ومسرح إسطنبولي، إقامة الدورة الرابعة من «مهرجان لبنان المسرحي الدولي لئودراما المرأة» في المسرح الوطني اللبناني الجاني، في مدينة طرابلس، من 28 ولغاية 30 حزيران. ويؤوب بمشاركة عروض مسرحية من مصر والجزائر وتونس والإمارات ولبنان، وتحت شعار «تحية للمرأة المناضلة» وضمن فعاليات طرابلس عاصمة للثقافة العربية، وتحتفي هذه الدورة من المهرجان بفرجال كريم والمثلة منى كريم وختام اللحام، وتعرض مونودراما بنية من تونس لجمعية التوسط للفنون والسياسة الثقافية للكاتب والمخرج صابر هميسي وتمثيل حسناء غنم، ومونودراما علب من الجزائر نص وأداء وإخراج خيرة بوعتو، والمتشردة من الجزائر لجمعية بودرفة للمسرح البيض إخراج قاندي أحمد هشام وتمثيل طاهري فتحة، وشيرلي فالانتاين من أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية بالإمارات تمثيل وإخراج الاء حماد، وحفل الزفاف من لبنان وفلسطين لطلاب محترف تيرو للفنون تمثيل علا صيداوي. ويأتي المهرجان احتفاءً ببناء التآنيث وفنون النسوة وإظهار قوتها في لغة الضاد مسرحياً وفنياً، حاملاً التحية إلى المرأة

أعلنت جمعية تيرو للفنون، ومسرح إسطنبولي، إقامة الدورة الرابعة من «مهرجان لبنان المسرحي الدولي لئودراما المرأة» في المسرح الوطني اللبناني الجاني، في مدينة طرابلس، من 28 ولغاية 30 حزيران. ويؤوب بمشاركة عروض مسرحية من مصر والجزائر وتونس والإمارات ولبنان، وتحت شعار «تحية للمرأة المناضلة» وضمن فعاليات طرابلس عاصمة للثقافة العربية، وتحتفي هذه الدورة من المهرجان بفرجال كريم والمثلة منى كريم وختام اللحام، وتعرض مونودراما بنية من تونس لجمعية التوسط للفنون والسياسة الثقافية للكاتب والمخرج صابر هميسي وتمثيل حسناء غنم، ومونودراما علب من الجزائر نص وأداء وإخراج خيرة بوعتو، والمتشردة من الجزائر لجمعية بودرفة للمسرح البيض إخراج قاندي أحمد هشام وتمثيل طاهري فتحة، وشيرلي فالانتاين من أكاديمية الشارقة للفنون الأدائية بالإمارات تمثيل وإخراج الاء حماد، وحفل الزفاف من لبنان وفلسطين لطلاب محترف تيرو للفنون تمثيل علا صيداوي. ويأتي المهرجان احتفاءً ببناء التآنيث وفنون النسوة وإظهار قوتها في لغة الضاد مسرحياً وفنياً، حاملاً التحية إلى المرأة

منوعات

الفكر

27

ينتمي الكوميديان الأميركي، شين غيليس، إلى المجموعة التي تسبب جو روغان بشهرتها، ويعمل ضمن نفس الصيغة التي اندمج فيها البودكاست مع الستاند أب كوميدي، إذ يشارك بتقديم بودكاست، وقدم عرضاً خاصاً على يوتيوب، عام ٢٠٢١ بعنوان Shane Gillis: Live in Austin ثم عرضاً على "نتفليكس" عام ٢٠٢٣ بعنوان Shane Gillis: Beautiful Dogs، والآن تبت المنصة نفسها مسلسلاً خاصاً به بعنوان "إطارات" (Tires).



المسلسل لا يهتم أبداً بسياسات الهوية أو تنوع المؤدين

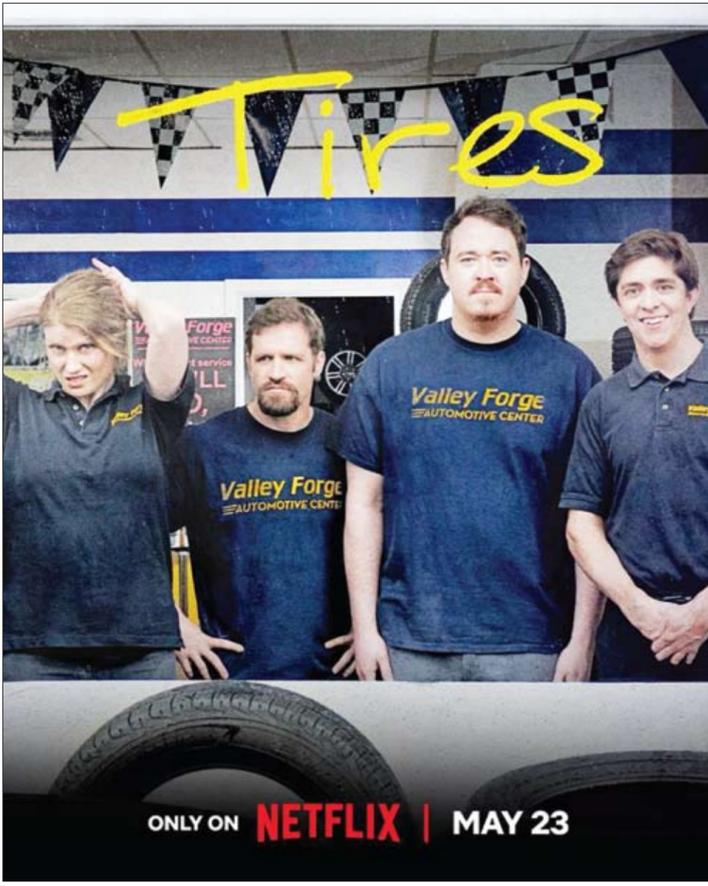
(Tires) .. ورشة إصلاح سيارات، يتورط صاحبها بشراء كمية كبيرة من الدواليب

المسلسل أقرب إلى استكشافات يمتد الواحد منها على طول حلقة كاملة (20 دقيقة)، تحوي من النكات الذكورية ما لم يعد متداولاً الآن بحجة الصوابية السياسية وسياسات الهوية. وهذا ربما امتداد لسياسة المنصة التي قررت منذ إطلاق مهرجان "نتفليكس نكتة" أن تكون الحضان الذي يجمع كل أنواع الكوميديا، مهما كانت مختلفة عن شروط العصر. ينكرنا مسلسل "إطارات" بالأفلام التي كان يلعب بطولتها فينس فون مطلع الألفية، حيث عوالم الرجال البدينة والسعي

مسلسل "إطارات" من إنتاج غيلز نفسه، وقبلت "نتفليكس" بعرض حلقاته الست بعد إنتاجها، أي أن المنصة ليست مسؤولة سوى عن البث، وهذا ما يفسر أن المسلسل لا يهتم أبداً بسياسات الهوية أو تنوع المؤدين؛ فكل من في العمل "بيض". يتحدث المسلسل، بسخرية، عن ورشة إصلاح سيارات، تورط صاحبها بشراء كمية كبيرة من الدواليب، من دون أن يتمكن من بيعها. وفي كل واحدة من الحلقات يقترح ويل (ستيف غريبن) خطة جديدة لكسب المزيد من المال.

دائماً إلى الحصول على النساء، أو تقادي سطوتهم في حال كن زوجات. هذا النوع من الكوميديا لم يعد رائجاً، كونه يحتوي ذكورية لم تعد مقبولة ضمن شروط العصر. اللافت أيضاً أن شين غيليس ومجموعة الكوميديين/البودكاسترز، يشكلون جيلاً جديداً من الكوميديين الذين لا يعتمدون فقط على الأداء الحي، بل على النكات التي تمتدج وتقتصص لتصبح ملائمة للـ Reels. رائد هذا الشكل من النكات هو أندرو شولتز رائد، الذي للمصادفة يلعب دوراً في المسلسل. يحوي مسلسل "إطارات" أطيافاً من The Office و Parks and Recreation، سواء في أسلوب الإخراج أو النكات السريعة الأنيقة، في حين أنه لا يتبنى صيغة الوثائقي؛ فالتخييل تام في المسلسل، وهذا ما جعله ينال شهرة واسعة، خصوصاً أنه خال من أي محاولة لبث رسالة سياسية. هو قائم على كوميديا الموقف والمفارقات، من دون محاولة "شمل" الجميع.

وصفت صحيفة واشنطن بوست المسلسل بأنه "ساينفلد الجديد" كونه "مسلسلاً عن لاشيء"، العبارة التي يوصف بها مسلسل "ساينفلد"، فالأخير قائم على كوميديا الموقف ومهارة المؤدين والكتابة المتقنة، إذ إن أبطال المسلسل لا يبحثون عن تغيير، ولا يملكون أفقاً، سوى استمرار العمل بأقل جهد ممكن. ينتمي "إطارات" إلى فئة الحكايات ما بعد السينيكية، تلك التي تختلف عن "ساينفلد" الذي تروى فيه كل شخصية متمحورة حول ذاتها ولا ترى إلا مصالحها الخاصة. في "إطارات" ووراء كل طبقات السخرية والبهادة، هناك شيء إنساني، وعلاقات بين أفراد يجمعهم العمل والقربى ويريدون الحفاظ عليها، الأمر الذي يتكشف حين تصبح الأمور جديّة، وتقترب الورشة من الإغلاق، ليتكافل الفريق بعدها، ويعمل على إنقاذ الورشة، والأهم بيع الدواليب المتراكمة في كل مكان. الواضح أن الكوميديا الأميركية تأخذ انعطافاً جديدة مع الجيل الجديد من الكوميديين، أولئك الذين يستبدلون ديف شابلين ولويس سي كيه المثير، وغيرهم من جيل ما قبل "نتفليكس"، هؤلاء الذين يرون المهنة كأداء على خشبة أمام الجمهور، ليس بودكاست يحوي نكات تقطع وتقتصص على وسائل التواصل الاجتماعي. وهذا ما يميز المسلسل، فكل حلقة قابلة لأن تنص إلى عدة Reels، وكأنها مكتوبة ومؤداة بأسلوب يجعلها قابلة للاستهلاك ضمن منصات التواصل الاجتماعي. عام 2019، نشر غيليس على قناته على "يوتيوب" حلقة أولية طولها أقل من خمس دقائق، والهدف منها الترويج للفكرة ومحاولة جذب منتجين وجمهور إليها. اللافت في النشر على "يوتيوب" أن اختيار مسلسل لإنتاجه لم يعد قائماً على أساس ذوق المديرين التنفيذيين في الشركات الكبرى، بل الجمهور نفسه، لكن شين غيليس هو من أنتج المسلسل، وليس "نتفليكس"، ما يعني أن المحاولة لم تنجح، والقرار ما زال مركزاً بيد أصحاب البذلات الرسمية، ولو حاول أحدهم نشر محتواه على "يوتيوب" مجاناً لنيل رضا الجمهور ورأيه.



تدور أحداثه في قارة ويستروس الأسطورية

صراعات دموية جديدة على السلطنة .. في الموسم الثاني من (بيت التين)

بعد عامين من الانتظار، يعود مسلسل "بيت التين" House of the Dragon بموسم ثانٍ واعد، مع ارتقاب مزيد من الصراعات الدموية والنزاعات على السلطنة، وهي المقومات التي صنعت نجاح "صراع العروش" Game of Thrones الذي يشق منه المسلسل.

وكان الاضطراب التاريخي لكتّاب السيناريو والممثلين في الولايات المتحدة قد تسبب بتأجيل طرح الجزء الثاني الذي يتضمّن ثمان حلقات وتدور أحداثه في قارة ويستروس الأسطورية، قبل قرنين تقريباً من أحداث "صراع العروش"، لأشهر عدة.



والعمل متاحاً على قنوات "إتش بي أو" على القناة التقليدية ومنصة بث "إتش بي أو ماكس" في الولايات المتحدة ودول أخرى. وتستكمل أحداث "بيت التين" من حيث انتهت في الجزء الأول؛ رينيرا (إيما دارسي)، ابنة الملك المتوفى فايسبريس، تتنافس على العرش مع أخيها غير الشقيق إيفون (تاي تيننت). وبينما بقيت حبكة هذا الموسم الثاني طي الكتمان، أدرك محبو هذا المسلسل، من خلال مقتطفات قليلة متداولة، أن النساء سيؤديان دوراً أساسياً، شأنهن شأن التنانين التي لم تظهر في "صراع العروش" إلا في المواسم الأخيرة. وأوضح مبتكر هذا العالم الكاتب جورج آر. آر. مارتن في فيديو ترويجي أن "كل شيء أصبح أكبر، وثمة أماكن إضافية" للأحداث والمعارك. وحقق الموسم الأول من "بيت التين"، الذي وفر عام 2022، نجاحاً جماهيرياً. واجتذبت الحلقة الأولى حوالي عشرة ملايين مشاهد في الولايات المتحدة خلال عرضها الأول، وهو أكبر جمهور لمسلسل أصلي في تاريخ "إتش بي أو". وأشار مارتن إلى أن مسلسل "بيت التين" يمكن أن يُعدّ بمعنى ما "استعارة ترمز إلى القوة النووية. فثمة قوتان عظيمتان، البيت الأسود والبيت الأخضر، ولدى كل منهما تنانين. لكن هذه التنانين هي وحوش حية"، وأضاف أن "مجرد ركوب الإنسان التنين لا يعني أنه يتحكم به". كما تم الإعلان عن أن عملية كتابة مجريات الموسم الثالث قد بدأت.

ALL MUST CHOOSE

الغذاء

القاعدة الأساسية في استهلاك البيض



يرفع نسبة الكوليسترول "الجيد" بدلا من الكوليسترول "الضار". وتعتمد كمية البيض التي يمكن تناولها في وجبة الفطور على الخصائص الشخصية ونمط الحياة والحالة الصحية لكل إنسان. فقد يستفيد البعض من تناول أكثر من ثلاث بيضات، بينما قد يحتاج البعض الآخر إلى واحدة أو اثنتين فقط. أي أن القاعدة الأساسية هي استهلاك البيض باعتدال مع مجموعة متنوعة من مصادر العناصر الغذائية، مع مراعاة الاحتياجات الفردية للجسم.

بيضات وأكثر في وجبة الطعام الصباحية يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 6 بالمئة بسبب الكوليسترول الموجود فيه. وهذا الكوليسترول يشكل عبئا على القلب والأوعية الدموية. وبالإضافة إلى ذلك، دحضت دراسات عديدة الأسطورة القائلة بأن البيض مضر لأنه يحتوي على الكوليسترول، وأظهرت أن تناول البيض بكميات معقولة ليس له تأثير كبير في مستوى الكوليسترول في الدم. وعمليا، من المرجح أن الكوليسترول الموجود في البيض

يعتبر البيض من المواد الغذائية الأساسية الأكثر استهلاكاً في وجبة الطعام الصباحية، لأنه يحتوي على البروتينات والفيتامينات والمعادن. ولأن البيض غني بهذه المواد المفيدة للصحة يتناوله الكثيرون في وجبة الصباح كل يوم. ولكن هناك رأي مفاده أنه لا ينصح بتناول أكثر من ثلاث بيضات في وجبة الفطور. ماذا؟ تشير بعض الدراسات إلى أن تناول ثلاث

دراسة تربط بين التعرض للحرارة وزيادة خطر الإصابة بسكتة دماغية

توصلت دراسة جديدة إلى أن البقاء في درجات حرارة مرتفعة لمدة تصل إلى ساعة واحدة يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. ويمكن أن يؤدي التعرض لدرجات حرارة تصل إلى 33 درجة مئوية وما فوق إلى مضاعفة خطر الإصابة بنوع معين من السكتة الدماغية، يسمى السكتة الدماغية الإقفارية الحادة (AIS)، مقارنة بدرجات حرارة تبلغ 12 درجة مئوية أو أقل.

ويحدث هذا النوع من السكتات الدماغية عندما يتم منع وصول الدم إلى جزء من الدماغ، وتمثل السكتة الدماغية الإقفارية الحادة 70% من جميع السكتات الدماغية المبلغ عنها في جميع أنحاء العالم ويمكن أن تؤدي إلى الإعاقة أو الوفاة.

وقد اكتشف الباحثون في جامعة فودان الصينية هذا الارتباط المباشر بين درجات الحرارة المرتفعة كل ساعة وظهور السكتة الدماغية الإقفارية الحادة.

وفي حين أظهرت أبحاث سابقة وجود روابط بين درجات الحرارة المرتفعة يوميا ودخول المستشفى والوفيات المرتبطة بالسكتة الدماغية، ركزت هذه الدراسة بشكل خاص على تأثير الحرارة المحيطة كل ساعة على بداية الإصابة بالسكتة الدماغية.

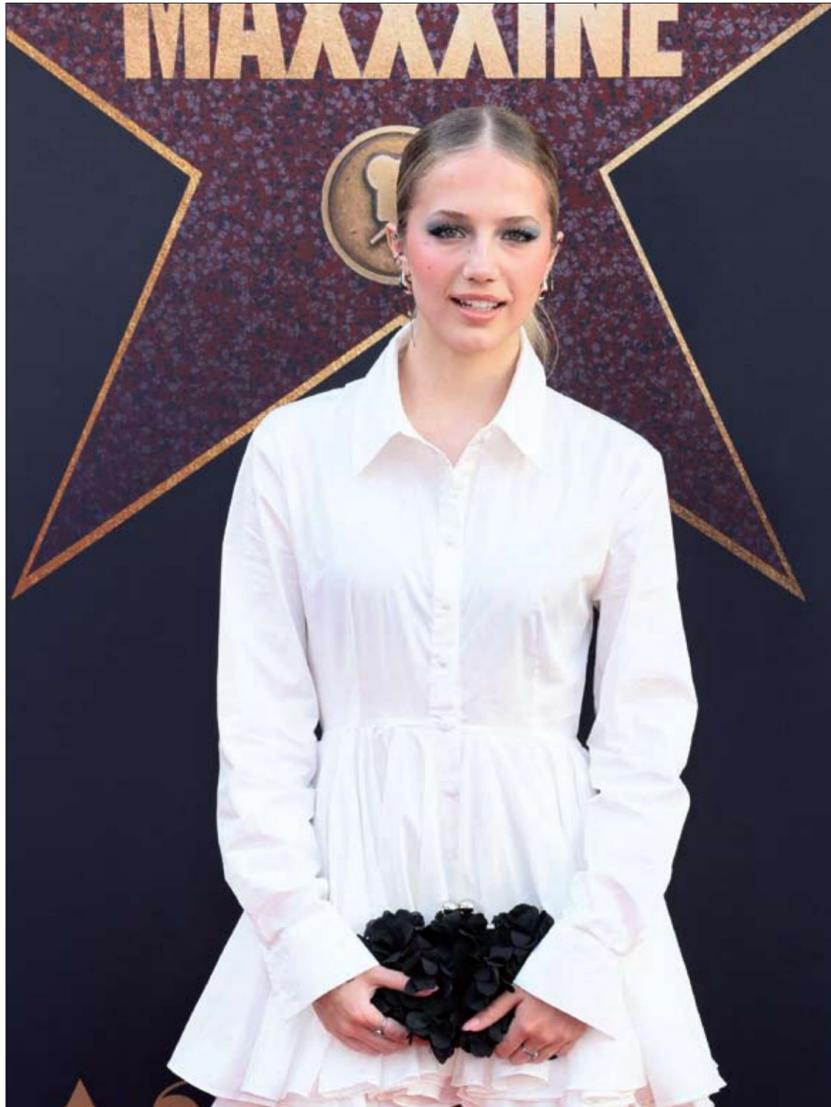
ونظر الباحثون في بيانات من أكثر من 200 مركز لسكتة الدماغية في جميع أنحاء الصين، تغطي 82 ألف بالغ مصابين بالسكتة الدماغية الإقفارية الحادة وتم إدخالهم إلى المستشفى خلال المواسم الدافئة من 2019 إلى 2021.

وفحصت الدراسة درجات الحرارة كل الساعة لمدة تصل إلى 24 ساعة قبل إصابة الشخص بالسكتة الدماغية. وأظهرت النتائج أنه مع ارتفاع درجات الحرارة، يزداد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

وكان الخطر أعلى فور التعرض للحرارة إلى غاية 10 ساعات. وكانت احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية أعلى بمرتين تقريبا إذا كان الجو حارا جدا، حوالي 33.3 درجة مئوية، مقارنة بدرجات الحرارة المرجعية التي كانت أكثر برودة، عند 12.1 درجة مئوية.

ووجدت الدراسة أيضا أن الذين لديهم تاريخ من مشاكل صحية معينة قد يكونون أكثر عرضة للخطر قليلا، على الرغم من أن هذا لم يكن فرقا كبيرا.

ويقول الباحثون إن النتائج التي توصلوا إليها "تؤكد الحاجة المستمرة لوكالات الصحة العامة للدعوة إلى التدخلات التي تخفف من التعرض للحرارة وتعزز تدابير التبريد، خاصة بين السكان المعرضين لخطر كبير للإصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية الحادة". نشرت الدراسة في المجلة العلمية JAMA Network.



الممثلة الأمريكية إندي ستار لدى حضورها العرض العالمي الأول لفيلم MaxXXine في هوليوود. (ا ف ب)

قرأت لك

البطاطا



1. تساعد في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي: لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تساعد في مكافحة الإمساك والوقاية من سرطان القولون.
2. مقاومة الأنسولين: يمكن اعتباره واحدا من أفضل الأطعمة لمرضى السكر، لأنه يحتوي على السكر الطبيعي الذي يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم.
3. تساعد على حماية القلب: البطاطا غنية بالبوتاسيوم وتساعد على تحقيق التوازن في الجسم وتنظيم ضغط الدم، وهذا يضمن أن تكون في خطر أقل من إصابة مريض السكر بمشاكل القلب.
4. تعزز جهاز المناعة: لأنها تحتوي على فيتامين د، وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة والعظام والأسنان وصحة القلب والجلد والغدة الدرقية.
5. تحافظ على الأنسجة والعضلات: فإن البطاطا تساعد في تنظيم الإشارات العصبية التي تحافظ على صحة الدماغ والقلب.
6. تكافح الربو: لأنها غنية بالمواد المضادة للأكسدة التي تساعد في مكافحة الربو والتهاب المفاصل وسرطان الثدي والتهقوس والحد من آثار الشيخوخة.

سؤال وجواب

- أقدم مسرحية في العالم كتبها الضارعة. فما اسمها؟
-انتصار حورس
- نسبة إلى ماذا سمي الفنان دافنشي بهذا الاسم؟
-نسبة إلى بلدة دافنشي الإيطالية
- ما هي جنسية الرسام العالمي بيكاسو؟
-أسباني
- أين يجري نهر أم الربيع؟
-في المملكة المغربية
- ما هي العاصمة العربية التي يطلق عليها الفيحاء؟
-دمشق

هل تعلم؟

- أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان هي البازلاء.
- أكثر حوادث السير القاتلة تحدث في يوم السبت.
- متوسط البيض الذي تبيضه الدجاجة في عام واحد هو 228 بيضة.
- أيسلندا هي أكثر دولة تستهلك مشروب الكوكاكولا في العالم.
- أشجار البلوط لا تنتج ثمار الجوز إلا بعد أن يصل عمرها إلى 50 سنة.
- هل تعلم أنه إذا تم تمديد سلسلة الحمض النووي للإنسان فإنها ستصل إلى القمر 6000 مرة.
- اللسان له بصمة فريدة لا تتطابق مع أي شخص آخر كبصمة أصابع اليد.
- هل تعلم أنك تبدأ بالشعور بالعطش عندما تفقد 1% من الماء في جسمك.
- هل تعلم أن الحازوقة أو اليهواق تستمر عادة لمدة 5 دقائق.
- هل تعلم أن اللسان ليس مسؤول عن كل ما تتذوقه، بل إن 10% من حاسة التذوق توجد في الجوانب الداخلية من الخدين.
- هل تعلم أنه توجد 7 تنوعات شوكية على تاج تمثال الحرية.

قصة الفتاة القبيحة

في إحدى قرى الصين القديمة كان يسكن فلاح فقير وله بنتان جميلتان تركتهما مهمهما صغارا ورحلت عن الدنيا. فتزوج الفلاح الفقير إحدى النساء لتربيتهما فولدت له ابنة ثالثة كانت مثل أمها ليس لديها أي شيء من الجمال، كبرت البنات الثلاث ومع الأيام كانت الزوجة تقسو على البنيتين الجميلتين بلا سبب وتحملهما مسؤولية البيت وكل شئ وتجلس هي وابنتها القبيحة تتفرجان، ومع الوقت جاء العرسان من كل مكان يطلبون أيدي الفاتات فاستجمل الأب زواجهما وتزوجا بالفعل من شابين مسيوري الحال ومن عائلتين غنيتين مزارعين من شأن الفلاح.

أما الابنة الثالثة فقد جاء وقت زواجها ولم يتقدم أحد لها فهي تفتقر للجمال والأدب أيضاً ومتسلطة ومتعجرفة مثل أمها تماما، ولما وجدت نفسها وحيدة لا يسعى أحد للزواج منها أصبحت تبكي الليل مع النهار حزنا على نفسها، وفي إحدى المرات وبينما كانت تجلس تحت شجرة اللوز وجدت الفتاة عصا تبرز من الأرض وكان أحداً ما غرزا ليداربه خلف الشجرة، فمدت يدها وانتزعتها فتأوهت العصا في يدها مما جعل الفتاة تخاف وترتجف وتلقي العصا بعيداً عنها فصرخت العصا وقالت لا ترميني بل اطلبي مني ثلاث أمنيات أحققها لك في الحال جزء لك، واطمننت الفتاة واقتربت لتمسك بالعصا وتقول لو كنت صادقة اجعليني جميلة جداً، وزوجيني بـرجل غني جداً، واجعليني أحكم تلك القرية. فقالت العصا اذهبي لتنامي الآن وفي الصباح لك كل ماتمنينته، ذهبت الفتاة وحكت لأمها وأبائها ما حدث فلم يصدقوها لكن في الصباح استيقظت لترى نفسها أجمل البنات، وجاء من يطلبها عروساً وهو حاكم القرية وبعد فترة من الوقت عاتب الأب ابنته وقال لها لماذا لم تطلبي شيئا يفيدنا جميعاً كان يكفيك زوجاً غنياً بحبك، أما الأبنيتان الأخرتان فكان يمكن أن تكونا للقرية ومن فيها، فاغلظت الفتاة القول لأبيها وقالت له لا أنا أهم من كل شئ في هذه الدنيا. وفي الحال عادت الفتاة كما كانت قبيحة وفقيرة وتركها زوجها في الحال فندمت وأسعدت إلى عصاها وقالت أرجوك أيتها العصا السحرية أعيدي لي جمالي فقالت لها أنت أنانية ولا تستحقين ذلك، لو كنت أحسنت معاملة والدك لأحسنت معاملة لك لا تستحقين إلا أن تكوني قبيحة.. منذ ذلك اليوم تعيش تلك الفتاة وحدها مع قباحتها.

