

ضابط من شرطة أبوظبي
يفوز بجائزة القائد المؤثر



2 joker: هل هزم
الجوكر أمام سلطة
المجتمع والقانون



كسور العظام لدى الأطفال ..
نصائح للعناية بالجيرة

خبز الفرشوحة .. شاورما غزاوية في شرق القاهرة

يشرف الفلسطيني باسم أبو عون على تقديم فرشوحة شاورما الديك الرومي الغزاوية لزبائن مطعمه الصغير في شرق القاهرة حيث انتشرت مؤخراً مطاعم فلسطينية تشكل ما ينظر إليه على أنه "غزة صغيرة". بعد أقل من أربعة أشهر فقط على عبوره وعائلته الكبيرة إلى مصر في شباط-فبراير الماضي، افتتح أبو عون (56 عاماً) مطعماً ضمن خطته للاستقرار في القاهرة وتأسيس "حياة جديدة". ومثله الكثير من الغزاليين الذين حالفهم الحظ بالخروج من لهيب الحرب المتواصلة منذ أكثر من سنة في قطاع غزة، إلى مصر. أسس مطعمه "حي الرمال"، تيمناً بحيه في مدينة غزة المدمرة. يجلس في المكان فلسطينيون يتبادلون الحديث باللهجة الغزاوية وهم يتناولون بنهم سندويشات خبز الفرشوحة الفلسطينية لفتت بوق على شكل الكوكبية الفلسطينية يقدمها نادل غزاوي مبتمس طبع علم فلسطين على كم قميصه القرمزي. ويقول أبو عون "و توقفت الحرب الآن في غزة، سأحتاج سنتين أو ثلاث على الأقل مجدداً بحياتي، لأن كل شيء مسموح هناك. الأمور صعبة ولن تتحسن بين يوم وليلة". ويتابع بأسى إنها "حرب شرسة غير مسبوقه في حياتي. حرب إبادة ضد البشر والحجر". بجوار محله في ضاحية مدينة نصر في شرق القاهرة، رسم علماً مصر وفلسطينيين متشابكين على أحد الجدران. ولجأ عدد كبير من الفلسطينيين إلى هذا الحي المصري الذي تسكنه إجمالاً عائلات من الطبقة المتوسطة. ورغم حصولهم على تصاريح إقامة مؤقتة، فتح رجال أعمال فلسطينيون فيه ما لا يقل عن 15 معلماً تنوعت بين الشاورما والحلويات والملاهل والمقاهي التي باتت مقصداً للجالية الغزاوية.

إن بذور اليقطين غنية بالعناصر الغذائية، ومليئة بالفيتامينات والمعادن الأساسية مثل المغنيسيوم والزنك والدهون الصحية مما يجعلها خياراً صحياً للوجبات الخفيفة اليومية.

وبحسب ما نشرته Times of India، فإن هناك 9 فوائد صحية لتناول بذور اليقطين بعضها غير معروف، كما يلي:



فوائد خفية .. 9 أسباب لتناول بذور اليقطين يومياً

1. غنية بالمغنيسيوم: تعتبر بذور اليقطين من أفضل المصادر الطبيعية للمغنيسيوم. يمكن أن يساعد تناولها بانتظام في الحفاظ على مستويات ضغط الدم المنخفض وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب ودعم صحة العظام من خلال تسهيل امتصاص الكالسيوم.
2. تعزز جهاز المناعة: تحتوي بذور اليقطين على الزنك، مما يعزز جهاز المناعة ويمنح الشفاء بشكل أسرع، ويقلل من فرص الإصابة بالعدوى. يلعب الزنك أيضاً دوراً حاسماً في تنظيم الاستجابات المناعية.
3. تحسن صحة القلب: تحتوي بذور اليقطين على دهون مفيدة للقلب، وخاصة أحماض أوميغا-3 وأوميغا-6 الدهنية. يمكن لهذه الدهون الصحية أن تخفض مستويات الكوليسترول السيئ، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ويحسن وظائف القلب بشكل عام عند تناولها بانتظام.
4. تساهم في جودة النوم: لأن بذور اليقطين غنية بالتربتوفان، فإن تناولها يمكن أن يعزز جودة النوم. يمكن تناول جزء صغير منها قبل النوم بما يساعد في تهدئة العقل وتنظيم أنماط النوم، وهو ما يمكن أن يكون مفيداً بشكل خاص لأولئك الذين يعانون من الأرق.
5. تساعد في الهضم: تحتوي بذور اليقطين على نسبة عالية من الألياف الغذائية، وهي تعمل على تحسين الهضم ومنع الإمساك. كما أن الاستهلاك المنتظم يعزز بيئة الأمعاء الصحية ويضع نمو البكتيريا الجيدة ويساعد في الحفاظ على التوازن الهضمي ودعم صحة الجهاز الهضمي بشكل عام.
6. مضادات الأكسدة: تشمل بذور اليقطين على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة مثل الكاروتينات وفيتامين E، وهي مركبات تساعد على تحييد الجذور الحرة وتقليل الالتهابات والحماية من تلف الخلايا وخضض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السرطان وأمراض القلب.
7. تنظيم مستويات السكر في الدم: تتمتع بذور اليقطين بمؤشر جلايسيمي منخفض وهي غنية بالدهون الصحية والبروتين والألياف، والتي تساعد في الحفاظ على مستويات السكر في الدم مستقرة. يمكن أن يساعد تناولها بانتظام في تقليل ارتفاع نسبة السكر في الدم.
8. إنقاص الوزن: نظراً لمحتواها العالي من البروتين والألياف، يمكن أن تساعد بذور اليقطين على الشعور بالشبع لفترة أطول، مما يقلل من الإفراط في تناول الطعام والوجبات الخفيفة غير الضرورية. يساعد إضافتها إلى النظام الغذائي اليومي في التحكم في الشهية ويساهم في فقدان الوزن التدريجي والاستدام.
9. مفيدة للبشرة والشعر: تعمل الأحماض الدهنية الأساسية ومضادات الأكسدة والزنك الموجودة في بذور اليقطين على تعزيز صحة البشرة وتوهجها وقوة الشعر. تساعد هذه العناصر الغذائية على تقليل حب الشباب ومكافحة الجفاف ومنع تساقط الشعر عن طريق تغذيته.

هل تناول الأطعمة النيئة هو الخيار الأفضل لصحتك؟

أفادت صحيفة التايمز البريطانية بوجود جدل مستمر حول التوصيات الغذائية، حيث يرى بعض الخبراء أن استهلاك الأطعمة النيئة، بما فيها الحليب الخام والأسماك واللحوم غير المطهية، قد يكون مفيداً لصحة الإنسان في مواجهة الأضرار الناتجة عن الأطعمة المعالجة والمصنعة. ورغم التحذيرات الصحية التي تشير إلى مخاطر الإصابة ببكتيريا ضارة، شهدت مبيعات الحليب الخام ارتفاعاً ملحوظاً بنسبة 20% في الولايات المتحدة العام الماضي، كما تضاعفت خمس مرات بين عامي 2014 و2018. وذكرت صحيفة "ذا تايمز" أن محبي الحليب الخام يعتقدون أنه يحتوي على فيتامينات ومعادن ودهون صحية أكثر من الحليب المبستر، الذي يخضع للمعالجة الحرارية بهدف قتل البكتيريا وإطالة فترة صلاحيته. من جهة أخرى، يرى منتقدو الحليب الخام أن البسترة تقتل البكتيريا المفيدة، ما يصعب عملية الهضم. وتظهر بعض الأبحاث أن الأفراد الذين يعانون عدم تحمل اللاكتوز قد يشعرون بتخفيف الأعراض عند تناول الحليب الخام، رغم أن دراسة أجرتها جامعة ستانفورد لم تجد دليلاً واضحاً على هذا التحسن. ومع ذلك، يبقى الحليب الخام مصدراً محتملاً للبكتيريا الضارة، مثل: السالمونيلا، والإشريكية القولونية، التي قد تؤدي إلى التسمم الغذائي. وبالنسبة للعسل، أشارت الدراسات إلى أن التصفية والبسترة المستخدمة في المنتجات التجارية قد تزيل عناصر غذائية مهمة، مثل حيوب لقاح النحل التي تحتوي على أحماض أمينية وفيتامينات وإنزيمات، وهي مواد مضادة للأكسدة قد تساهم في تقليل مخاطر أمراض القلب والسرطان. وهناك نصائح متضاربة بالنسبة للبيض النيء، فقد وجدت دراسات أن قلي البيض يمكن أن يزيد محتوى الدهون بالبيض وبالتالي زيادة نسبة السكر في الدم. وفي المقابل، أشارت أبحاث إلى أن امتصاص البيض يكون أسهل في البيض المطبوخ كونه يتحلل إلى مكونات أصغر. تحظى الأسماك النيئة بشعبية حالياً أكثر من أي وقت مضى، من السوشي والساشيمي إلى السيفيتشي، ما يعني استهلاكاً أكبر لأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تحتوي عليها الأسماك الزيتية الضرورية لصحة القلب والدماغ والمفاصل.

تكرار الهبات الساخنة مؤشر خطر على السكري

النساء اللاتي يعانين من الهبات الساخنة والتعرق الليلي بشكل متكرر أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2، بحسب دراسة جديدة استمرت المتابعة فيها 17 عاماً. وحذرت النتائج من أن هذه الأعراض المستمرة تزيد من خطر الإصابة بالسكري بنسبة 50%. ووفق "هيلث داي"، حلل الباحثون بيانات من أكثر من 2700 امرأة شاركن في دراسة وطنية طويلة الأمد حول صحة المرأة في الولايات المتحدة. وكانت النساء في سن انقطاع الطمث النموذجي عند بدء المتابعة في منتصف التسعينيات من القرن الماضي، وتراوحت أعمارهن بين 42 و52 عاماً وقتها. ووجد فريق البحث من جامعة بيتسبرغ أن اللاتي يعانين من الهبات الساخنة المستمرة والتعرق الليلي، والمعروفة أيضاً باسم الأعراض الحركية الوعائية، لديهن خطر متزايد بنسبة 50% للإصابة بمرض السكري. وعلى الرغم من عدم وجود تفسير واضح حتى الآن لكيفية زيادة هذه الأعراض لخطر الإصابة بالسكري، لاحظ الباحثون وجود أدلة تربط بين الهبات الساخنة والتعرق الليلي وزيادة مخاطر أمراض القلب. وأشار الباحثون إلى أن أمراض القلب تسير أحياناً جنباً إلى جنب مع خطر الإصابة بمرض السكري، حيث تتميز الحالتان بالتهاب وسوء جودة النوم وزيادة الوزن. وبينما تعاني 70% من النساء من أعراض حركية وعائية في وقت ما أثناء سن اليأس، أشار الباحثون إلى أن المقصود بهذا الخطر المتزايد هن نسبة أصغر من النساء اللاتي يعانين من هذه الأعراض بشدة.

لماذا تؤلم جروح الورق بشدة؟

عادة ما يحدث جرح يسببه الورق فجأة، وبشكل غير متوقع تماماً، وغالباً في اللحظة التي تقترب فيها أخيراً من إنجاز المهمة التي كنت تؤجلها. تؤلم جروح الورق لأنها تصيب أجزاء من الجسم الحساسة، مثل الأصابع أو الشفاه، وتستطيع الشبكات العصبية لهذه الأجزاء من الجسم التمييز بوضوح ودقة استثنائيين بين أحاسيس الضغط والحرارة والبرودة والإصابة. وبحسب "ستادي فايندرز"، إن أدمغتنا تحتوي على مناطق متخصصة لاستقبال الإشارات القادمة من هذه الأجزاء بدقة عالية. وقدرات الاستشعار الرائعة هذه تجعل إصابات الأصابع والشفاه واللسان أكثر إيلاًماً. كما أن هذه المناطق شديدة الحساسية وهي أيضاً أجزاء تستخدمها طوال الوقت. وتميل الجروح في الأصابع والشفاه واللسان إلى إعادة الفتح طوال اليوم، ما يحكم على المصاب بتخفيف الألم مراراً وتكراراً. وأخيراً، فإن عمق الجرح الذي يسببه الورق يعد مثالياً لكشف وإثارة الألياف العصبية للجلد دون إتلافها بالطريقة التي يمكن أن تلحق بها إصابة أعمق وأكثر تدميراً تضعف قدرتها على توصيل الألم. ويوصي الأطباء بإجراءات لتقليل الانزعاج الناتج عن جرح الورق. أولاً، اغسل الجرح في أسرع وقت ممكن بالماء والصابون. سيقلل هذا من فرصة الإصابة بالعدوى ويساعد الجرح على الالتئام بسرعة. وثانياً، حافظ على الجرح نظيفاً، وإذا أمكن، قم بتغطيته بضمادة صغيرة لبضعة أيام لتخفيف الجرح والحد من إعادة الفتح.



«المشي الصامت» .. فوائد مذهلة لتحسين الصحة العقلية

اكتسب اتجاه "المشي الصامت" شعبية مؤخراً على تطبيق "تيك توك"، وهو أسلوب يشجع على إيقاف تشغيل سماعات الرأس والمشي في صمت. وتتفق وجهة النظر النفسية، بحسب موقع "هيلث"، على أن التركيز على الحاضر أثناء الحركة هو وسيلة ممتازة لممارسة اليقظة. وحتى لو بدا المشي الصامت مملاً في البداية، يوصي الخبراء بتجربته للتخفيف من حدة الصحة العقلية. ويشمل الصمت في هذا الاتجاه: عدم إجراء مكالمات هاتفية، أو الاستماع إلى بودكاست أو ملفات للكتب المسووعة أو الأغاني. وفي حين أن معظم الناس من المرجح أن يصطفوا في قائمة الترفيه الصوتي المفضل لديهم للتنزه في الخارج، فقد اعتبر كثيرون "المشي الصامت" خياراً للصحة العقلية. وقال أحد مستخدمي "تيك توك": "أشعر وكأن حواسي في حالة تأهب قصوى عندما أمشي في صمت. أشم كل شيء، وأسمع كل شيء، وأرى كل شيء، وهذا أمر مريح للغاية بالنسبة لي". وقالت أخرى إنها تحاول جعل المشي الصامت حركة، لقد كان "فوضى" في البداية، لكنها قالت إن جولاتها الصامتة اليومية التي تستغرق 30 دقيقة أصبحت مساحات للتأمل والإبداع. واتفقت معها مستخدمة أخرى، حيث ساعدها المشي الصامت في إثارة أفكار جديدة، وتصفيته ذهنها، بعد أن كانت في حالة ذهنية سلبية.

تونس ترحل 3 فيلة

إلى الهند .. ما القصة؟
أرجع طبيب بيطري مسؤول في حديقة حيوان "فريجيا" بولاية سوسة التونسية، ترحيل 3 فيلة أفريقية مسنة إلى الهند لإحجامها عن التزاوج منذ أكثر من عقدين. وتحديث تقارير دولية سابقة في الشهر الجاري، عن ترحيل الفيلة التي تعيش في المحمية، بسبب القيود المالية والافتقار إلى بيئة مناسبة لها. واستقبلت مؤسسة "فانتارا" الخاصة في جامنجانا بالهند التي تضم أحد أشهر مراكز إنقاذ الحياة البرية في العالم الفيلة، وهم اثنان من الإناث وذكر وتتراوح أعمارهم بين 28 و29 عاماً، عبر طائرة شحن لتبدأ هناك حياة جديدة. وقال البيطري محمد بيوض في تونس إن محمية "فريجيا" أخضعت الفيلة الثلاثة إلى تحاليل أثبتت وجود خلل هرموني مسؤول عن التزاوج في الدماغ. وأوضح في حديثه، لإذاعة "موزايك" الخاصة اليوم، إن الفيلة تقدمت في السن وعملية التزاوج لم تحصل منذ عام 2021 ما دفعهم إلى تسليمها للهند.



منوعات الفكر

22

من الجامعة الكندية - دبي

إطلاق برامج بكالوريوس مبتكرة لتأهيل الجيل القادم من رواد الأعمال وقادة المستقبل في الإمارات

ميزة فريدة في القطاع التعليمي، ويضمن أن خريجينا مجهزون بالقدرات اللازمة للريادة والإبداع في مجالاتهم المهنية. وتحدث الدكتور سبراجون عن الفرص الوظيفية الواعدة أمام المرشحين المتحمين بهذه البرامج، قائلاً: "إن موقع دبي كمركز عالمي يتيح لخريجينا فرصاً استثنائية للوصول إلى الأسواق الناشئة والمشاريع الريادية. من خلال تمكين الطلاب ليصبحوا قادة أعمال ومبتكرين، و الجامعة تسهم في خلق فرص عمل جديدة بدلاً من تخرير باحثين عن وظائف. ويأتي إطلاق هذه البرامج في توقيت مثالي يتماشى مع النمو الاقتصادي الديناميكي للمدينة والاهتمام المتزايد بريادة الأعمال والإدارة الاستراتيجية." تم فتح باب التقديم الآن لبرنامج بكالوريوس إدارة الأعمال وبكالوريوس إدارة الأعمال، الذي ينطلق في يناير 2025.

وعن البرامج الجديدة، صرح عميد كلية الإدارة في الجامعة الكندية -دبي، الدكتور مارتن سبراجون، قائلاً: "في ظل التحولات السريعة في بيئة الأعمال اليوم، يتزايد الطلب على مهنيين يمتلكون مزيجاً متوازناً من الرؤية النظرية والخبرة العملية. وجاء قرارنا بإطلاق برنامجي بكالوريوس إدارة الأعمال في الإدارة وريادة الأعمال استجابة لهذه الاحتياجات الملحة، بهدف تخريج قادة يمتلكون المهارات والمرونة لمواجهة تحديات السوق المتغيرة". وأضاف: "تلتزم الجامعة الكندية -دبي بإعداد مهنيين متعددي المهارات، قادرين على تحقيق التميز في بيئات العمل المتنوعة. ولا يقتصر إطلاق هذه البرامج على التوقيت المثالي، بل يأتي كخطوة استراتيجية لتقديم تجربة تعليمية متكاملة، تدمج بين النظريات الأكاديمية والممارسات العملية. إن تركيزنا على الابتكار، والشراكات الصناعية، والتعلم التجريبي يمنحنا

الاستراتيجية، والسلوك القيادي وريادة الأعمال. كما يسعى البرنامج إلى سد الفجوة بين النظرية والتطبيق من خلال شراكات مع خبراء الصناعة، مما يمنح الطلاب فرصاً للتعلم من أفضل المهنيين عبر مساهماتهم في المناهج الدراسية والجلسات الإرشادية. يتبنى برنامج بكالوريوس إدارة الأعمال في ريادة الأعمال نهجاً عملياً مبتكراً، يعتمد على التعلم بالشارع ومبادرات الدعم المتكاملة، يتيح البرنامج للطلاب فرصة العمل على مشاريع مميزة لتطوير أفكارهم التجارية في بيئة تحفيزية وداعمة، مع التركيز على تنمية مهاراتهم الإبداعية وفهم التحديات المرتبطة بتأسيس وإدارة الأعمال. كما يشمل البرنامج تدريباً ريادياً بالشراكة مع مؤسسات رائدة، مما يوفر للطلاب تجارب عملية تعزز من تعلمهم الأكاديمي وتعددهم بفعالية لتطلعات سوق العمل الديناميكي.

•• دبي - الفجر

أعلنت الجامعة الكندية -دبي عن إطلاق برنامجين مبتكرين لدرجة البكالوريوس في إدارة الأعمال، بتخصصي ريادة الأعمال والإدارة. يهدف هذان البرنامجان إلى إعداد جيل جديد من القادة والمبتكرين في دولة الإمارات، ودعم رؤية دبي كمركز اقتصادي إقليمي ووجهة تجارية عالمية رائدة. يقدم البرنامجان الجديدين منهجاً دراسياً شاملاً ومتكاملاً على مدى أربع سنوات، يمزج بين المفاهيم النظرية والتجارب العملية لتأهيل الطلاب للنجاح في بيئات الأعمال المعقدة. يركز برنامج بكالوريوس إدارة الأعمال في الإدارة على إعداد الطلاب لأدوار قيادية استراتيجية متعددة التخصصات، مع تزويدهم بمهارات حيوية مثل التفكير النقدي، واتخاذ القرارات

يقدم معرض «ضفة أخرى» الذي يقام بإشراف أوديسا وارن وكارين هارماند

فن أبوظبي يعلن اختيار الفنانين والقيمين لمعرض «بوابة» بعنوان «ضفة أخرى»



نشرة بثلاث لغات، تتضمن مقابلات مع الفنانين ومقالات أكاديميين بارزين ولقاء ثقافيين مثل تحية عبد الناصر، وجورج الأعمى، ومارو بابون. في خطوة تهدف إلى تعزيز اكتشاف المعرض للروابط الفنية والثقافية بين المنطقتين.

كاف، من قبل أحد عارضينا جورج الأعمى صاحب جاليري ون في عام 2023، وهو أحد أولى المعارض على مستوى العالم التي تستكشف هذه الروابط، ويهدف إلى تحفيز المزيد من البحث في هذا المجال. وإلى جانب المعرض، سيتم إصدار

الوسائط لتكشف عن طبقات النسيج الحضري والاجتماعي الذي نشأ عن التفاعل بين المنطقتين، ويستكشف تاريخهما وغالباً ما تتناول موضوعات النزوح والاحتلال. بينما تعتمد الفنانة فرانثيسكا خميس جياكومان على تراثها الفلسطيني في فنائها، حيث تقدم من خلال أعمالها روايات مؤثرة تتناول موضوع الهجرة، وتجمع بين الخيال والواقع من خلال العروض الفنية والتركيبات. وأما الفنانة عشتار ياسين جوتيريز وصانعة أفلام، تستكشف تأثيرات النفي السياسي والاضطرابات من خلال قصص عائلتها، محاولة الربط بين الذاكرة ورواية القصص. أما الفنانة ماندي الصايغ، القيمة في لندن والتي تشتهر بتنوع أساليبها الفنية، تستكشف كيف يمكن أن يتغير مفهوم التضامن وأثره الجسدي من خلال عملها الفني، تقوم بإنشاء تركيب فني تفاعلي يجمع بين الرسم، الفيديو، النحت، واستخدامها المميز للمواد اللاصقة لتشكيل "جلود فنية". من جانبها، قالت ديالا نسبية، مديرة فن أبوظبي: "عزز فن أبوظبي موقعه كوجهة رائدة لإنتاج المعرفة وتبادلها، ومن هنا فنحن فخورون بتكليف أوديسا وارن وكارين هارماند للإشراف على هذا المعرض المميز. وقد جاء اقتراح هذا المعرض لأول مرة كموضوع لم يتم تناوله بشكل

وارن وكارين هارماند" يوجد دراسات قليلة حول تاريخ الفن الذي نشأ عن التفاعل بين المنطقتين، ويستكشف تاريخهما السياسي المشترك، وتصورتاهما الإبداعية. يساهم مشروع "أوترا أوريل" في مجموعة الأبحاث التتامية حول هذا الموضوع ويسلط الضوء على أعمال خمسة فنانين تشكيليين معاصرين". حرصنا على أن يركز المعرض على الممارسات الفنية التي تستكشف العلاقات والتشكلات بين دول الجنوب العالتي (مثل أفريقيا، أمريكا اللاتينية، وآسيا)، والابتعاد عن الفكرة التقليدية التي ترى أن هناك مركزاً يتحكم في السرديات الثقافية والفنية، لذا قمنا بإبراز اللغتين الإسبانية والعربية، واستطعنا ترجمة هذا التوجه من خلال عنوان المعرض "من بين الفنانين المشاركين في المعرض، ستقوم عليةا فريد بعرض أعمال فنية من السجاد الحديث المنسوج يدوياً، وذلك في إطار مشروعها المستمر والتميز بعنوان 'Elsewhere'. تعتمد هذه الأعمال على أزياف متنام من المواد البحثية، حيث تسلط الضوء على تفاصيل الحياة اليومية والعمارة التي تعكس تجارب الشتات الفلسطيني في بورتوريكو. وتستخدم إميليلا استرادا تركيبات فنية متعددة

•• أبوظبي - الفجر

أعلن فن أبوظبي أن معرض بوابة هذا العام، والذي تشرف على تنظيمه كل من أوديسا وارن وكارين هارماند، سيستكشف الروابط التي تجمع بين العالم العربي وأمريكا اللاتينية. ويشارك في المعرض فنانان معاصران يفتحن بأعمالهن نوافذ على الثقافات والتبادلات بين هاتين المنطقتين المتباعتين من العالم. وسيقدم المعرض، الذي يحمل عنوان "ضفة أخرى"، أعمالاً لإميليلا استرادا، وعليةا فريد، وفرانثيسكا خميس جياكومان، وعشتار ياسين جوتيريز، بالإضافة إلى مشاركة ماندي الصايغ. وغالباً ما تعكس أعمال هؤلاء الفنانين تجارب الاغتراب، حيث يرسمن مناظر طبيعية وسرديات تاريخية، وينسجن ذاكرة شخصية وجماعية بأعمالهن الفنية. وتستكشف الفنانان من خلال الصور المتحركة والمسوحات والتركيب الفنية التي يقدمنها، كيف تعكس الحالات السياسية والشعرية المشتركة أوجه التشابه والتقاطعات بين السياقات في أمريكا اللاتينية ومثيلاتها في الدول العربية. وفي هذا الصدد صرحت القيمتان الفنيتان على المعرض أوديسا

الجامعة الأميركية في الشارقة تطلق معرض «ست درجات الخارجي» خلال أسبوع دبي للتصميم

الجامعة الأميركية في الشارقة، ويوضح لماذا يواصل العديد من خريجينا قيادة أو تأسيس بعض أبرز شركات التصميم والهندسة المعمارية في المنطقة. وتوجه بالشكر إلى أسبوع دبي للتصميم على توفير منصة تمكن طلبةنا من مشاركة أعمالهم مع مجتمع التصميم الواسع". يلعب أعضاء الهيئة التدريسية في كلية العمارة والفن والتصميم دوراً محورياً في نجاح طلبتهم من خلال تقديم تدريب مكثف في مساقات الاستوديو، والمشاركة في الأنشطة الإبداعية والأكاديمية، والذي تجلى في فوز العديد من طلبة وخريجي الكلية على مدار 25 عاماً الماضية بالعديد من الجوائز المرموقة ومتابعة الكثيرين منهم دراساتهم العليا في بعض أرقى المؤسسات الأكاديمية العالمية. ويقام معرض "ست درجات الخارجي" في المبنى 6 في منطقة دبي للتصميم، من الساعة 10:00 صباحاً إلى 10:00 مساءً يومياً. كما تنظم الجامعة الأميركية في الشارقة محاضرتين في موقع المعرض نفسه.

الفنية التي أنجزها مصممون محترفون من خريجي الجامعة وأعضاء من هيئتها التدريسية وطلبتها، مما يعكس دور الجامعة البارز في إثراء المشهد المعماري والإبداعي في المنطقة. وتعرف كلية العمارة والفن والتصميم في الجامعة الأميركية في الشارقة ببرامجها المتميزة التي تركز على قوة التصميم التحولية من خلال التعليم العملي والاستكشاف الإبداعي. وقد صنفت الجامعة في المركز الأول في مجالي العمارة والتصميم بناءً على تصنيفات "كيو إس" الجامعية العالمية لعام 2024. وقال الدكتور فاركي بالاتوشيريل، عميد كلية العمارة والفن والتصميم في الجامعة الأميركية في الشارقة: "نعمل في كلية العمارة والفن والتصميم في الجامعة على تنمية حب الاستطلاع والمعرفة لدى طلبتنا، وتحفيز شغفهم الإبداعي وطموحهم، وفهمهم لتحدي الأفكار التقليدية السائدة. يتيح هذا المعرض فرصة للزوار للاطلاع على أعمال خريجينا الجدد والتي تعكس الرحلة التحولية التي يمر بها طلبتنا خلال فترة دراستهم في

•• الشارقة - الفجر

أطلقت كلية العمارة والفن والتصميم في الجامعة الأميركية في الشارقة معرضها الأول "ست درجات الخارجي" ضمن فعاليات أسبوع دبي للتصميم في الفترة من 5 إلى 10 نوفمبر 2024، حيث يقترح هذا المعرض من المعرض السنوي الذي تنظمه الكلية لأعمال طلبتها الخريجين "ست درجات"، والذي يحظى باهتمام واسع من مجتمع الفنون والثقافة في الإمارات. ويعرض معرض "ست درجات الخارجي"، والذي نظم لأول مرة في حرم الجامعة في يونيو 2024، مختارات مميزة ومحددة من مشاريع خريجي فصل ربيع 2024، مقدماً فرصة لمجتمع التصميم وللمحترفين في القطاع الإبداعي للاطلاع على أعمال المبدعين الناشئين وهم ينتقلون من الأوساط الأكاديمية إلى عالم الاحتراف. كما يستضيف أسبوع دبي للتصميم، إلى جانب معرض "ست درجات الخارجي" العديد من المشاريع والأعمال



ضابط من شرطة أبوظبي يفوز بجائزة القائد المؤثر



تقديمهم نهجاً مبتكراً ورؤية استثنائية تميزهم عن غيرهم ويعد التكريم دليلاً على تأثيرهم وتفانيهم وامكانياتهم في تشكيل مستقبل إنفاذ القانون عالمياً. وتكرم الرابطة الدولية لقادة الشرطة (IACP) قائداً صاعداً تحت الأربعين من جميع أنحاء العالم ممن أظهرت تميزاً في مجال إنفاذ القانون، وتأسست الرابطة الدولية لقادة الشرطة

الريادة. لافتاً إلى أن الجائزة تعد حافزاً لبذل المزيد من الجهد والتطوير والعمل التكاملي في سبل تعزيز النجاحات والاسهام في خدمة الوطن الغالي. ويأتي هذا التكريم الرفيع للفائزين تقديراً لإسهاماتهم المتميزة في السلامة العامة والمهارات القيادية، والالتزام تجاه المجتمع حيث يُعترف بالفائزين بهذه الجائزة كقادة المستقبل في مجال الشرطة،

حصد النقيب محمد راشد الكعبي مدير فرع رسم وتخطيط مسرح أبوظبي جائزة القائد المؤثر تحت سن الأربعين من الرابطة الدولية لقادة الشرطة IACP والولايات المتحدة الأمريكية والتي تعد واحدة من أرفع الأوسمة للشباب المحترفين وتضعهم كقادة استثنائيين مستعدين لتأثير كبير في المستقبل. وتضمن الحفل تكريم مجموعة بارزة من الفائزين الاستراتيجيين والمحققين والمهنيين العاملين بمجال تطبيق القانون عالمياً، ويعد الفوز بالجائزة إنجازاً جديداً يسجل للشرطة الإماراتية. وأكدت شرطة أبوظبي اهتمامها بالمشاركة بصورة متواصلة في الجمعية الدولية للشرطة وتقديم تجاربها وأفضل ممارساتها للطبقة بهدف الاستفادة والإفادة وتبادل الخبرات والمعارف وتعزيز العمل الدولي المشترك مؤكدة أن تحقيق مثل هذه الإنجازات يمثل صورة

شرطة أبوظبي تنفذ محاضرة لتعزيز أمن الطرق لمرشحي كلية الشرطة

نظمت شرطة أبوظبي محاضرة في كلية الشرطة ضمن حملة درب السلامة 2 لتعزيز التوعية والثقافة المرورية لدى مرشحي الكلية وحثهم على القيادة الآمنة وذلك في إطار أولويتها الاستراتيجية "أمن الطرق" ويهدف لتسليط الضوء على السلوكيات السلبية التي يرتكبها بعض السائقين، وتوضيح خطورة تلك السلوكيات على السلامة المرورية، وترسيخ احترام قانون السير والمرور. وتحدث في المحاضرة المقدم ناصر عبدالله الساعدي رئيس قسم الإعلام الأمني في إدارة الإعلام الأمني بشرطة أبوظبي موضحاً أن مرشحي كلية الشرطة يعتبرون قدوة في نشر الثقافة المرورية لسلوكيات القيادة الآمنة والإيجابية على الطرقات وإبراز جهود شرطة أبوظبي في تعزيز وحماية المجتمع من كل المخاطر الناتجة عن الأخطاء الخطيرة والتي تؤدي إلى وقوع الحوادث المرورية الممثلة.



منوعات الفكر

23

كسور العظام لدى الأطفال .. نصائح للعناية بالجبيرة

إذا تكسرت عظمة لدى الطفل، يمكن أن تساعد الجبيرة في دعم الإصابة ووقايتها حتى تلتئم، ولكن لا يمكن للجبيرة أن تقوم بعملها دون رعاية مناسبة، وفق "مايو كلينك".



أنواع قوالب كسور العظام
تُصنع القوالب خصيصاً لملاءمة الأطراف المصابة ودعمها، إذ يوجد نوعان رئيسيان من القوالب:

- القوالب الجبسية. تعتبر القوالب الجبسية أسهل من حيث تشكيلها لبعض الاستخدامات عن القوالب الزجاجية الليثية. كما أن القوالب الجبسية أقل تكلفة بصفة عامة.
- القوالب الزجاجية الليثية. عادة ما تُعتبر هذه القوالب البلاستيكية أخف وزناً وأكثر تحملاً من القوالب الجبسية. تخترق أيضاً الأشعة السينية القوالب الزجاجية الليثية بشكل أفضل من القوالب الجبسية، مما يُسهل على الطبيب فحص عظام طفلك بينما لا يزال يرتدي الجبيرة.

ما الذي يمكن فعله للتخفيف من التورم؟
يمكن أن يتسبب التورم في أن تكون لفاقة طفلك ضيقة وغير مريحة. وللتخفيف من حدة التورم:

- رفع المنطقة المصابة. وبعد مرور 24 أو 72 ساعة من ارتداء الطفل للفاقة، استخدم الوسائد لرفع اللفافة فوق مستوى قلب الطفل. سيحتاج الطفل إلى تعديل وضعه إذا كانت اللفافة على أحد ساقيه.
- استخدام الثلج.

القيام بلف كيس من الثلج في فوطة رقيقة بشكل متهدل حول لفاقة الطفل على مستوى الإصابة. من المهم لف الثلج حتى نحافظ

- الحفاظ على النظافة. عدم دخول الأوساخ والرمال إلى داخلها.
- عدم استخدام مستحضرات التجميل.
- تجنب وضع المسحوق أو غسول أو مزيج للعرق على الجبيرة أو بالقرب منها.
- ترك التعديلات للطبيب المعالج.
- عدم سحب البطانة خارج جبيرة الطفل، والامتناع عن مساواة أطراف الجبيرة أو قطع الحواف الخشنة دون سؤال الطبيب.

- تجنب البشرة أو الإصابة المزودة ببطانة مضادة للماء. على أنه لا يمكن علاج إلا بعض الكسور فقط بجبيرة الألياف الزجاجية مع بطانة. إذا ابتلت الجبيرة، يمكن تجفيف حشوها الداخلي باستخدام مجفف الشعر، مع إعداد منخفض الحرارة. لتجنب حرق الجلد أو التهابه.
- تهيج البشرة أو الإصابة بعد القالب الجبسي للجبيرة وجبس الألياف الزجاجية ذوي الحشو التقليدي مضادين للماء. يجب حفظ جبيرة الطفل جافة في أثناء الاستحمام أو الاغتسال عن طريق تغطيتها بطبقتين من البلاستيك، بحكم غلظتها بشرط مطاطي أو شريط لاصق. وتجنب السباحة في أثناء ارتداء جبيرة ليست مضادة للماء.

- على جفاف لفاقة الطفل. لن يكون لمس الثلج الموضوع في وعاء صلب للفاقة الطفل في نقطة واحدة فعالاً بالطريقة نفسها.
- الاستمرار بالحركة. يجب تشجيع طفلك من حين لآخر على تحريك أصابع اليد أو القدم المصابة.

ماذا يمكن فعله إذا أراد الطفل الحرك تحت الجبيرة؟
يمكن أن تتسبب الجبيرة في شعور الطفل بالحكة في الجلد أسفلها. لتخفيف احتكاك



هل يمكن لـ«محارب نهاية الأسبوع» تعويض انعدام النشاط خلال أسبوع العمل؟

قد تبدو فرصة ممارسة الرياضة بانتظام خلال الأسبوع لتحقيق الفوائد المرجوة، التي تشمل انخفاض خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بعيدة المنال بسبب ضغوط العمل والحياة.

يمارسون معظم تمارينهم الرياضية على مدار يوم أو يومين من الأسبوع، يرون فوائد مماثلة لصحة القلب، مثل أولئك الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام على مدار الأسبوع. وتضيف النتائج إلى مجموعة كبيرة من الأدلة التي تدعم الفوائد الصحية للدماغ والفوائد الصحية العامة للنشاط البدني المعتدل إلى القوي. نُشرت الدراسة في مجلة Nature Aging.

بنسبة 40% و37% على التوالي مقارنة بالمجموعة غير النشطة. وكانت المخاطر المنخفضة للإصابة بالخرف والسكتة الدماغية ومرض باركنسون واضحة بشكل خاص لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً. ويعكس هذا الاكتشاف الفوائد الكبيرة للنشاط البدني لكبار السن. وفي دراسة سابقة، وجد الباحثون أن الأشخاص الذين

النشاط المنتظم: أولئك الذين يتبعون الإرشادات مع النشاط طوال الأسبوع. النشاط المكثف في عطلة نهاية الأسبوع: الأشخاص الذين يتبعون الإرشادات من خلال ممارسة أكثر من 50% من نشاطهم على مدار يوم إلى يومين (محاربو عطلة نهاية الأسبوع). وتابع الباحثون المشاركين لفترة متوسطة تبلغ 8.4 سنوات، كما استخدموا سجلات الأطباء العاميين وبيانات الاستشفاء وسجلات الوفيات لتتبع بداية الأمراض العصبية (الخرف والسكتة الدماغية ومرض باركنسون) بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية (بما في ذلك الاكتئاب والقلق).

وأخذوا في الاعتبار عوامل نمط الحياة والصحة التي يمكن أن تؤثر على هذه النتائج، بما في ذلك العمر والجنس وحالة التدخين واستهلاك الكحول والنظام الغذائي وتاريخ الأمراض، مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم والسرطان. وتم تصنيف حوالي 24300 من مجموع المشاركين على أنهم غير نشطين، و21200 على أنهم نشطون بانتظام، و30000 من «محاربو عطلة نهاية الأسبوع». وأظهرت النتائج أن خطر الإصابة بالخرف كان أقل بنسبة 26% لدى «محاربو عطلة نهاية الأسبوع»، كما انخفض لديهم خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 21%. وكذلك خطر الإصابة بمرض باركنسون بنسبة 45%. وكان خطر إصابتهم بالاكتئاب والقلق أقل

أكثر من 75 ألف شخص من البنك الحيوي في المملكة المتحدة. وقدم المشاركون بيانات من أجهزة يمكن ارتداؤها على المعصم لتتبع أنماط نشاطهم البدني على مدار 7 أيام. ثم تم تصنيفهم إلى 3 مجموعات: النشاط الضعيف: الأشخاص الذين لم يحققوا 150 دقيقة الموصى بها من النشاط البدني المعتدل إلى القوي أسبوعياً.

لكن دراسة جديدة تقدم بعض الأخبار الجيدة للأشخاص الذين يكافحون من أجل إدراج التمارين الرياضية المنتظمة في جداول أيام الأسبوع، حيث كشفت أن «محاربو عطلة نهاية الأسبوع» الذين يمارسون معظم تمارينهم في عطلة نهاية الأسبوع، قد يحصلون على فوائد الصحة العقلية نفسها، تلك التي يحققها أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام طوال الأسبوع. وفي الدراسة، حلل فريق البحث من الصينيين بيانات



منوعات
الفجر

26

•• أبوظبي-الفجر:

يشارك الأرشيف والمكتبة الوطنية في النسخة الثالثة والأربعين من معرض الشارقة الدولي للكتاب الذي يعدّ تظاهرة ثقافية محلية وعربية ودولية كبرى ينتظرها القراء وصنّاع محتوى الثقافة والنشر، ويقام المعرض في دورته الحالية تحت شعار "هكذا نبدأ".



يطلع الزوار على إصداراته الحديثة ويثري المنصة بالكتب النادرة وبتاريخ معارض الكتاب في الدولة

الأرشيف والمكتبة الوطنية يشاركون في الشارقة الدولي للكتاب 2024 بفعاليات وأنشطة متعددة ومتنوعة



والعين، ودورها في دعم مسيرة المعرفة والثقافة المجتمعية، ويعتمد الأرشيف والمكتبة الوطنية في ذلك على ما وثقته النسخ الأرشيفية من صحيفة الاتحاد الصادرة بمناسبة افتتاح الدورات الأولى من المعارض المذكورة. ويتوج الأرشيف والمكتبة الوطنية منصته بركن خاص بالدعم اللا محدود والمستمر الذي يلاقيه من القيادة الرشيدة، ويضم هذا الركن صورا تجمع القادة لعظام دولة الإمارات العربية المتحدة وهم يطلعون على إصدارات الأرشيف والمكتبة الوطنية. وفي المنصة أيضاً ركن خاص للكتب النادرة لأوائل إصداراته منذ تأسيس مكتب الوثائق والدراسات (الأرشيف والمكتبة الوطنية حالياً)، في مقدمتها كتاب بعنوان: "عامان زاهيان في تاريخ إمارة أبوظبي" الصادر في عام 1968م، بالإضافة لأول إصدار للأرشيف والمكتبة الوطنية بعد إعلان قيام الدولة كتاب بعنوان "دولة الإمارات: دراسة تاريخية جغرافية حضارية لتعريف إماراتها وإنجازاتها" الصادر في عام 1972م، وتتضمن مشاركة الأرشيف والمكتبة الوطنية في "الشارقة الدولي للكتاب 2024" فعاليات تعليمية تخص الطلبة، وأنشطة متعددة أخرى.

وانطلاقاً من رسالتنا في هذه المرحلة المتمثلة بإثراء مجتمعات المعرفة وتمكينها فإننا نحرص على تبادل المعرفة والثقافة، ونشارك بعدد كبير من الفعاليات التي تهتم الطلبة والباحثين، ويعمل فريق المكتبة الوطنية أيضاً على اغتنام أيام المعرض لاستكمال مجموعاتها من الإصدارات الجديدة، وأضاف: تتميز مشاركتنا في هذه النسخة من معرض الشارقة الدولي للكتاب بأن الأرشيف والمكتبة الوطنية لم يعد مجرد حاضن للوثائق والسجلات التاريخية فحسب، وإنما أضحت شريكاً في صناعة المحتوى الثقافي، وحرصاً على تغذية مجموعات المكتبة الوطنية بمزيد من الإصدارات المتخصصة التي تتوفر في هذا المعرض الدولي حصرياً، ودعا سعادته وواد المعرض والمشاركين فيه إلى زيارة منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية ليطلعوا على الفعاليات المتنوعة والمتجددة والتي تهتم مختلف شرائح المثقفين وهنأتهم. وتخليداً للذكرى الـ 50 لأول معرض كتاب في العاصمة أبوظبي عام 1974، خصصت منصة الأرشيف والمكتبة الوطنية بمعرض الشارقة الدولي للكتاب 2024 ركنا ووقت فيه تاريخ معارض الكتاب في أبوظبي والشارقة

وتتمثل مشاركة الأرشيف والمكتبة الوطنية بمنصته التي يعرض فيها أهم إصداراته وأحدثها، وفي مقدمة هذه الإصدارات: كتاب "الهوية الوطنية في دولة الإمارات العربية المتحدة.. بين خصوصية الثوابت والقيم وعالية المعايير" لمعالي الأستاذ الدكتور جمال سند السويدي نائب رئيس مجلس أمناء مركز الإمارات للدراسات والبحوث الاستراتيجية. وكتاب "أول برميل من الثروة" للدكتور سولي النعيمي، وكتاب "العلاقات الإماراتية- المغربية" لسعادة الدكتور سعيد الكنتي، وينسجم هذا الإصدار مع اختيار هيئة الشارقة للكتاب المغرب "ضيف شرف" للدورة الحالية من معرض الشارقة الدولي للكتاب، ذلك إلى جانب الإصدارات الهامة التي تُعنى بتاريخ دولة الإمارات العربية المتحدة وتراثها العريق، وتوثق سير القادة العظام الذين أسهموا في قيام الدولة وإزدهارها، وتضم المنصة أيضاً أعداداً من مجلة لبوا العلمية المحكمة ومجلة القطع الفضيحة. وعن هذه المشاركة قال سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية: لقد اعتدنا على المشاركة في معرض الشارقة الدولي للكتاب كونه ملتقى ثقافات العالم،

تريندز يشارك في معرض الشارقة الدولي للكتاب بـ350 إصداراً

من 15 لغة، وتغطي طيفاً واسعاً من الاهتمامات الدولية والإقليمية، بما في ذلك البحوث الاقتصادية والسياسية، والعلاقات الدولية، والطاقة والموارد الطبيعية. وذكرت أن أدوات تريندز المعززة بالذكاء الاصطناعي، تتيح للجمهور أيضاً التعرف على خدمات المركز المتنوعة، خاصة البرامج التأهيلية للباحثين الشباب، واستطلاعات الرأي والاستشارات المتخصصة والمدرّات التدريبية، مضيفاً أن جناح المركز سيضم أيضاً استوديو البث الإذاعي "بودكاست"، والذي سيعمل على تسجيل سلسلة جديدة من حلقات "TRENDING ECHOES"، مع مجموعة من المفكرين والأكاديميين والمنقّبين والشخصيات الرئيسية المشاركة في المعرض.

والاستدامة والذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا المتقدمة، وغيرها. وبين أن المعرض، باعتباره منصة للحوار، يتيح فرصاً واسعة لتنظيم لقاءات مع الخبراء والباحثين والمتخصصين من المؤسسات الدولية لتبادل الرؤى حول واقع الثقافة والمعرفة على المستويين الدولي والإقليمي، إلى جانب بحث سبل النهوض بالبحث العلمي عالمياً، وذلك من خلال تنظيم ندوات وجلسات علمية تشجع على الحوار البناء بين الباحثين من مختلف دول العالم. من جانبها أشارت روضة المرزوقي، مديرة إدارة التوزيع والمعارض في تريندز، إلى أن جناح المركز سيكون حافلاً بأكثر من 350 إصداراً علمياً ومعرفياً، تتنوع بين كتب أصلية ومترجمة، ومجموعة كبيرة من السلاسل العلمية بأكثر

التفصيلي مركز تريندز للبحوث والاستشارات، إن مشاركة المركز في معرض الشارقة الدولي للكتاب للعام الخامس على التوالي تهدف إلى تعزيز مكانته كمؤسسة رائدة عالمياً في البحث العلمي وتولي اهتماماً خاصاً بدعم وتطوير المعرفة القائمة على استشراف المستقبل، مضيفاً أن المشاركة تسهم أيضاً في فتح مجالات جديدة للتعاون والشراكة مع المؤسسات الأكاديمية والبحثية والثقافية من حول العالم، مما يعزز التبادل الفكري ويدعم المعرفة. وأكد الدكتور محمد العلي أن المشاركة الدورية في "الشارقة للكتاب"، تعزز البحث العلمي والمعرفة، من خلال تقديم بحوث ودراسات جديدة ووازنة تناقش وتحلل التحديات والقضايا العالمية المعاصرة، كما تسلط الضوء على مشاريع بحثية مبتكرة، تناقش قضايا التغيير المناخي

•• أبوظبي-وام: يشارك مركز تريندز للبحوث والاستشارات للعام الخامس على التوالي في معرض الشارقة الدولي للكتاب 2024، الذي تنظمه هيئة الشارقة للكتاب خلال الفترة من 6 إلى 17 نوفمبر 2024، في مركز إكسبو الشارقة، تحت شعار "مكتنا نبداً"، ويثري النسخة الـ43 من المعرض بأكثر من 350 إصداراً علمياً ومعرفياً. ويستضيف جناح "تريندز" رقم "L-24" في القاعة السادسة سلسلة من الحلقات النقاشية والحوارات الفكرية طوال فترة المعرض، كما سيشهد ركن التوقيع في المعرض تدشين 10 إصدارات جديدة ونوعية لخبراء وباحثي تريندز. وقال الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس

تريندز للبحوث والاستشارات
TRENDS RESEARCH & ADVISORY

جمعية الإمارات للإبداع تدير أفق الثقافة والإبداع في الدورة 43 لمعرض الشارقة الدولي للكتاب



القاسمي، رئيس جمعية الإمارات للإبداع، أن الجمعية تهدف من خلال مشاركتها في معرض الشارقة الدولي للكتاب إلى توفير منصة تفاعلية تجمع المبدعين والمنقّبين، لتعزيز روح التعاون وتبادل المعرفة. وقال: "نؤمن بأن الثقافة والإبداع يشكلان ركيزتين أساسيتين لبناء مجتمع متقدم. ومن خلال هذه الندوات، نطمح إلى تحفيز الأفراد لاستكشاف أفكار مبتكرة وإثراء تجاربهم الثقافية، مما يسهم في خلق بيئة غنية بالابتكار والإبداع".

تقدمها الدكتورة عائشة الجناحي وتديرها الأستاذة سلمى كنعان، و"الابتكار في تسويق الذات" يقدمها الدكتور عطا الله حسن ويديرها الدكتور والإعلامي سعيد العمودي، بالإضافة إلى ندوة أخرى بعنوان "الإعداد النفسي للأطفال" يقدمها الدكتورة عائشة الجناحي وتديرها الأستاذة سلمى كنعان وندوة بعنوان "الفن والإبداع: لغة عالمية للتواصل والابتكار" تقدمها إيمان الهاشمي ويديرها الدكتور عبدالسلام الحمادي. وأكد سعادة الشيخ الدكتور خالد بن حميد

غادة المرشدي ويديرها الدكتور والإعلامي المتميز عبدالسلام الحمادي. ومن بين المواضيع الأخرى الهامة التي سيتم تناولها، "دور المؤسسات في رعاية المبدع" التي يقدمها الأستاذ حارب الظاهري والأستاذة فاطمة المرزوقي ويديرها الدكتور محمد بن جرش، و"القيادة الإبداعية" التي يقدمها الدكتور فيصل الحمادي والأستاذة هاجر العيسى ويديرها الأستاذ هاشم الوالي. كما ستعقد ندوة حول "الابتكار في بيئة التعليم"

الفكرية والأدبية والفنية، ومن بين هذه الندوات: "ابتكر فستك المستقبلية" التي تقدمها الدكتورة غادة المرشدي ويديرها الأستاذ هاشم الوالي، و"العلاج بالقراءة" التي تقدمها الدكتورة هالة الألبم ويديرها الدكتور محمد بن جرش. وندوة بعنوان "توظيف التراث في الأدب والإبداع" التي يقدمها الدكتور هيثم الخواجة ويديرها الدكتور محمد بن جرش، و"الكتابة الإبداعية في زمن الذكاء الاصطناعي" التي تقدمها الدكتورة فاطمة البريكي والدكتورة

•• الشارقة-الفجر: تنظم جمعية الإمارات للإبداع، برنامجاً ثقافياً مميزاً خلال فعاليات الدورة 43 لمعرض الشارقة الدولي للكتاب، التي تعقد في الفترة من 6 ولغاية 17 نوفمبر الجاري. حيث يهدف البرنامج إلى تعزيز قيم الإبداع والثقافة، ويأتي كمنصة تفاعلية تجمع المبدعين والمفكرين في أجواء ثقافية ملهمة. يتضمن البرنامج مجموعة من الندوات المتميزة التي يقدمها متخصصون في المجالات

تجارب الأداء لبرنامج المنكوس تنطلق 9 نوفمبر



•• أبوظبي-وام: يستضيف مسرح شاطئ الراحة في أبوظبي يومي 9 و10 نوفمبر الجاري، مقابلات تجارب أداء المشتركين أمام لجنة تحكيم برنامج "المنكوس" بموسم الرابع، الذي تنظمه هيئة أبوظبي للتراث. وتشهد المقابلات منافسات بين 85 مشتركاً من ثماني دول لأداء لحن المنكوس، أحد أنحان الشعر النبطي، ضمن التصفيات التي تسبق انطلاق الحلقات المباشرة للبرنامج. ويقدم مؤدو لحن "المنكوس" رواثعهم الفنية أمام لجنة تحكيم البرنامج المكونة من شاعر النظم والحوارة، محمد بن مشيط المري من دولة الإمارات، والدكتور حمود جلوي عضو

هيئة التدريس في قسم اللغة العربية بكلية التربية الأساسية في دولة الكويت، وشاعر النظم والحوارة والمشد شايح فارس العليعي من المملكة العربية السعودية، وشاعر النظم والحوارة متعب بن حمد زايد المري من دولة قطر. ويعد برنامج "المنكوس" الأول من نوعه في العالم العربي المتخصص بـ "لحن المنكوس" أحد الفنون الإماراتية والخليجية التراثية المرتبطة بالشعر النبطي، ويسعى إلى تقديم تراث دولة الإمارات والخليج العربي في صيغة تصل إلى جميع دول العالم. ويهدف البرنامج إلى إعادة إحياء لحن المنكوس الأصيل، ومد جسور التواصل بين الجيل القديم وجيل الشباب، والحفاظ على الموروث

الإماراتي، وتحقيق أكبر قدر ممكن من التواصل مع الجماهير الخليجية والعربية. ويعقب مرحلة تجارب الأداء ومقابلات المشاركين أمام لجنة التحكيم، "مرحلة الحلقتين التسجيليتين" والتي سيتم من خلالها بث مقتطفات من تجارب الأداء، وأهم الأحداث التي جرت خلال تلك الفترة للمشاركين، ومن ثم سيكون الجمهور على موعد لحضور آخر مرحلة من البرنامج في ديسمبر وهي البث المباشر للبرنامج، وتشمل ثماني حلقات تبث على الهواء مباشرة، متضمنة مناقشات بين المشاركين الذين تأهلوا من الحلقات التسجيلية، وصولاً إلى إعلان صاحب اللقب في الحلقة النهائية.

منوعات

الفكر

27



في واحدة من أهم لقطات الجزء الأول من فيلم Joker للمخرج تود فيليبس، وبطولة خواكين فينيكس، عام ٢٠١٩، شاهدنا "آرثر فيليك" في بذلة الجوكر الحمراء ووجه الملون، وهو يرقص هابطاً "السلام النيويوركية" الطويلة، التي صارت فيما بعد واحدة من أشهر المزارات السياحية في المدينة، عقب فوز الجزء الأول بـ١٢٠ جائزة، منها اثنتين من جوائز الأوسكار.

صدمة على مستوى الحكاية و الشخصية

Joker 2: هل هزم الجوكر أمام سلطة المجتمع والقانون



أخرى عقب الفرار.

خداة الأفيش

في واحدة من أفشاشات الفيلم، نجد كل من الجوكر وأثناءهما يركلان الهواء-العالم- المجتمع بأقدامهما المرفوعة على طريقة الرقص الشهيرة له، بينما يقفان فوق السلم الشهير الذي اقتنر باسمه وخصيسته وفلسفته، ولكن حين نشاهد الفيلم فإننا لا نجد أي حضور لما يقدمه البوستر من إرهاس بأننا أمام حالة جنون متفارقة، نتيجة عبور الجوكر على نصفه الآخر في لحظة حساسة جداً، وهي محاكمته من قبل القانون والشرع والمجتمع، الممثل في القاضي الصارم، ولجنة المحلفين، ووكلاء النيابة الممتحنين جداً.

لقد بنى الفيلم صراعه، لا على أصل الأزمة بين آرثر- الجوكر والمجتمع الفاسد والمهين، ولكن على سياق آخر تماماً وهو أن هزيمة آرثر جاءت محاولة مقاومة التأطير والقولية التي أزدت "لي" وأتباعه ومريديه أن يصغوه، مثلما رسمت له الابتسامه على الزواج، وبالتالي أصبح لدينا توجه فكري ونفسي ذهني مختلف تماماً عما راكمه الفيلم فعلياً في أذهان ونفوس المشاهدين في الجزء الأول، بل ولم تحظ هذه المشاهدة بالتهليل أو التأييد الكافي، فأرثر يصحو أثر ابتسامه الجوكر عن وجهه، ويعترف بالجرائم الخمسة وفوقها جريمة قتل أمه، بشكل مجاني جداً، سهل جداً، من دون مقاومة تذكر أو تشبث أو حتى دفاع حقيقي عن منطقته التدميري. وفي النهاية، بينما ينزف دمه إثر الطعنات الرافضة لكونه ليس الجوكر، وإنما مجرد كوميدان فاشل في بار منحط، يحاول آرثر أو المخرج تبرير موقفه الأنزلامي في المحكمة، بأنه يرغب في أن يكون العالم مكاناً يصلح، لأن يحيى فيه طفله الضام-الذي نسيناه تماماً في خضم الأغاني- دون أن يكون لتلك الرسالة المباشرة السمجة كأنها دعابة أخيرة ثقيلة الطل، أي تأثير شعوري أو ثقل ذهني لكي تكون أو تصلح كخاتمة للمهمة المهمة وقراءة مغايرة لخصيصة صُنفت أنها رقم واحد في أضرار السينما والقصص المصورة.

لقد هبط الجوكر منتصراً من فوق السلالم في الجزء الأول، تاركاً شعله من الأسئلة والتأويلات، لكنه عاد في الجزء الثاني، فصعد بنا مهزوماً ليس فقط على مستوى الحكاية أو الشخصية، ولكن حتى على مستوى الفيلم ككل.



النقدية، فإن الفيلم كله يشبه هذا المشهد في ركائز بناء العلاقة بين "لي" و"آرثر"، هذا فيلم أقرب لابتسامه زجاجية من دون روح ولا انعكاس، باردة كلون باهت على سطح أملس، لن يلبس إلا أن يزول أو يتذبذب. باستثناء مشهدين أو ثلاثة تقريباً لها، أحدهم وهي تحطم واجهة أحد المحال، لكي تأخذ معها التلغاف الذي يعرض لقاء آرثر مع مذيع ضيف يحاول السخرية منه، والثاني وهي تضع مكياج أنثى الجوكر قبل الذهاب للمحاكمة، والثالث وهي تمسك المسدس الصغير الذي سبق وأن كان أداة قتل آرثر للمتمترين في الجزء الأول، وتفكر في الانتحار.

باستثناء هذه المشاهد العابرة جداً، لا تكاد تعرف عن "لي" أي شيء سوى المعلومات المزيطة التي تسوقها لنا ولآرثر لكي تقنعه بأنها مريضة في الصحة، وأن أمها أودعتها هناك بعدما حاولت حرق منزلهم عقب وفاة والدها، أو حتى عندما تصارع آرثر بحقيقتها وأنها حامل، وهو الحمل الذي لا ندري ما هو مصيره؟ وهل هو مجرد كذبة تهدئة بال آرثر بعدما علم حقيقتها؟

في لالا لاند كان من الممكن تصور حجم الشطحات الخيالية الاستعراضية التي تنتاب الأبطال بحكم كون الشاب موسيقي، والفتاة ممثلة ومؤدية فنية، لكننا في الجوكر لا تكاد نتمكن من صياغة هذا الرابط الذي لا يهتم الفيلم بتقريب المسافات بيننا وبينه على مستوى بناء الشخصيات، أو تهينة البيئة الشعورية والذهنية لشطحاتهم الرافضة، والتي بدت دخيلة وغير مفهومة ومكررة في كل مرة تنطلق فيها الموسيقى، ويسطع الضوء في عيوننا بشكل نمطي. بل أن الفيلم يستغرق الفصل الأول تقريباً في تكرار مشهد الأغاني والرقصات الخيالية بين آرثر وليز، وكأنها غاية في حد ذاتها، وليست وسيلة لتأسيس العلاقة العاطفية بينهما، فهناك من أغنيتين لثلاثة على الأقل يحملن نفس المعنى طوال مرحلة تأسيس العلاقة، رغم أننا منذ أول رقصه أدركنا أنها غارقان في الحب بشكل عنيف. وفي مقابل استهلاك كل هذا الوقت في تأسيس العلاقة، يمر السيناريو مرور الكرام على اكتشاف "آرثر" لتزييف "لي" حقيقتها، وأخيراً يكشف بشهيد انسحابها من المحكمة غاضبة ومحبطة وانتظارها له وهي تدخن على السلم، ثم تخليها السلسل جداً عنه من دون رقصات ولا أغاني، حين يحاصره البوليس لاستعادته مرة

لقد رسمت له ابتسامه على الزواج لكي تضعه في الإطراب الذي تريده، تماماً كل المريدن والمحين والداعمين لأفعاله العنيفة وقتله لكل من تسبب في آذاه نفسياً وجسدياً، لقد أصبح الجوكر قديس الفوضى التي يستحقها عالم غير منصف، وغير أمين على هشاشة البشر ومتطلبات الإنسانية. وحين يعترف أنه مجرد مجرم عادي، فإنه بذلك يعمل على أن تتبخر هالته الحمراء التي تكسو وجهه الملون أو بمعنى أدق، يحوو الابتسامه التي رسمتها "لي" على زواج قاعة الزيارة. هذا من ناحية التأويل، أما من ناحية الإشارة

لقد أحضر المخرج الجوكر، ووضع في عالم لالا لاند، فلم يعد هو نفسه الجوكر الذي نعرفه أو حتى نعيد اكتشافه، ولم نصل معه في فورة الغناء وذروة علاقة الحب السيكوباتية بينه وبين "لي" إلى قضاء لا لاند المرصع بالنجوم وأحلام الشهرة والمجد والتحقق، فربما جاءت "لي" و"آرثر" معاً بالفعل، ولكن لا في الرقص ولا في الجنون، بل في المنتصف ما بين الغناء والدلم.

البتسامه من زجاج
في مشهد زيارة "لي" لآرثر عندما غادرت الصحبة، قيل أن يكتشف أنها كانت موجودة بداخلها طواعية من أجل أن تقترب منه حباً فيه، ورغبة في أن تمنحه نفسها، وتناوله شرف محبته، كملك متوج على عرش الرفض والدمار، ترسم "لي" ابتسامه بأحمر الشفاه على الزواج العازل بينها وبين "آرثر" في قاعة الزيارة، ويتحرك هو لكي تندمج ابتسامته "الجوكرية" على اللون الأحمر المرسوم، وكان "لي" صنعت له الابتسامه لكي يستعيد وجهه الحقيقي، وجه الجوكر الذي يخفى كل الرعب خلف ابتسامته الملقة دائماً.

هذا المشهد يضعنا أمام تأويل وإشارة، التأويل مرتبط بالفرضية الأساسية في الفيلم، وهي هزيمة الجوكر أمام سلطة المجتمع والقانون، واعترافه بالقتل كأي مجرم عادي اسمه آرثر فيليك، وما تبع هذا من انسحاب "لي" من المحكمة بعد أن صدمها الاعتراف وهي التي كانت تريد أن تبني معه جيبلاً كما كانت تقول أغنيتها المشتركة التي أعلنت فيها اقتراحها الكامل بالحلم التدميري العظيم الذي ترمز إليه شخصية الجوكر.



يقدم هذه المرة نسخته الخاصة من الفيلم الغنائي الاستعراضى الأشهر في العشرية الأخيرة، بعدما قدم نسخته الخاصة من شخصية الجوكر قبل 5 سنوات، حتى إنه قدم تحية لأغاني موسيقى وأفلام الخمسينيات الهوليوودية الشهيرة، ومن بين كل الأفلام التي كان من الممكن أن يشاهدها آرثر وليي في لقاءهم الحاد الأول عندما أشعلت "لي" النيران في قاعة العرض الخاصة بمصحة "أركام" حيث تحل هي وآرثر كمريضين نفسيين، أحدهما مسجون والأخرى طواعية، يختار فيليبس مشهداً من فيلم شهير لواحد من كبار راقصي هوليوود في القرن العشرين فريد أستير.

لقد أحضر المخرج الجوكر، ووضع في عالم لالا لاند، فلم يعد هو نفسه الجوكر الذي نعرفه أو حتى نعيد اكتشافه، ولم نصل معه في فورة الغناء وذروة علاقة الحب السيكوباتية بينه وبين "لي" إلى قضاء لا لاند المرصع بالنجوم وأحلام الشهرة والمجد والتحقق، فربما جاءت "لي" و"آرثر" معاً بالفعل، ولكن لا في الرقص ولا في الجنون، بل في المنتصف ما بين الغناء والدلم.

يقدم هذه المرة نسخته الخاصة من الفيلم الغنائي الاستعراضى الأشهر في العشرية الأخيرة، بعدما قدم نسخته الخاصة من شخصية الجوكر قبل 5 سنوات، حتى إنه قدم تحية لأغاني موسيقى وأفلام الخمسينيات الهوليوودية الشهيرة، ومن بين كل الأفلام التي كان من الممكن أن يشاهدها آرثر وليي في لقاءهم الحاد الأول عندما أشعلت "لي" النيران في قاعة العرض الخاصة بمصحة "أركام" حيث تحل هي وآرثر كمريضين نفسيين، أحدهما مسجون والأخرى طواعية، يختار فيليبس مشهداً من فيلم شهير لواحد من كبار راقصي هوليوود في القرن العشرين فريد أستير.

لقد أحضر المخرج الجوكر، ووضع في عالم لالا لاند، فلم يعد هو نفسه الجوكر الذي نعرفه أو حتى نعيد اكتشافه، ولم نصل معه في فورة الغناء وذروة علاقة الحب السيكوباتية بينه وبين "لي" إلى قضاء لا لاند المرصع بالنجوم وأحلام الشهرة والمجد والتحقق، فربما جاءت "لي" و"آرثر" معاً بالفعل، ولكن لا في الرقص ولا في الجنون، بل في المنتصف ما بين الغناء والدلم.

هذا المشهد يضعنا أمام تأويل وإشارة، التأويل مرتبط بالفرضية الأساسية في الفيلم، وهي هزيمة الجوكر أمام سلطة المجتمع والقانون، واعترافه بالقتل كأي مجرم عادي اسمه آرثر فيليك، وما تبع هذا من انسحاب "لي" من المحكمة بعد أن صدمها الاعتراف وهي التي كانت تريد أن تبني معه جيبلاً كما كانت تقول أغنيتها المشتركة التي أعلنت فيها اقتراحها الكامل بالحلم التدميري العظيم الذي ترمز إليه شخصية الجوكر.

كان المشهد الأيقوني يُعبر عن لحظة انتصار خارقة بالنسبة لآرثر، الذي وجد في قوة الجوكر واندفاعه وتكرس طاقات الضحك اللاإرادي الذي بداخله مسكناً رائعاً لألم عقد الطفولة السوداء، بل وربما علاج لكل ما أرقه طويلاً، وكسر جناحيه اللذان أراد أن يلحق بهما بعيداً عن صوت أمه الرقيق، وهي تسخر منه، أو تبكي جراء ضرب حبيبها لها.

أما في Joker: Folie à Deux، وتحديداً قرب النهاية بمشهد قليلة، حين يهرب آرثر إثر التفجير الذي أطاح بجدران المحكمة الهشة والهزلية-نفسياً وهنياً- وهي القاعة التي شهدت جلسات مواجهته بجرائمه الجزء الأول، حيث قتل 3 متمترين في مترو الأنفاق، وذبح زميله في العمل، وأخيراً قتل المذيع المعروف فراكلين- روبروت دي نيرو- على الهواء أمام ملايين من مشاهدي التلفزيون، في أثناء استضافته.

نقول إنه عقب الهرب الذي ساعده فيه الانفجار، والذي أقدم عليه واحد من المتأثرين بفلسفة الجوكر الانتقامية، من قدسية نظام المجتمع الفاسد القائم على احترام الغنى والقوى والمشهور، بغض النظر عن دمايتهم الداخلية أو قبح هيبنتهم الأخلاقية.

ينهب آرثر، وقد فقد الكثير من أوان الجوكر على وجهه إلى سارية العلم الذي سبق وأن رفرق عليه انتصار؛ السلم الطويل المصاحب لرقصته الأيقونية، وهناك يصعد بسرعة حتى تتقطع أنفاسه حين تقع عيناه على حبيبته المهووسة (لي أو ليزا) بفوضاه الخلافة، لكن شتان ما بين النزول منتشياً برقصه الانتصار الذهنية في الجزء الأول، والصعود منهكاً بأنفاس الهزيمة الممزقة، وجسد الرجل المنتهك إثر اعترافه بأنه مجرد قاتل خائب أراد أن يعود شعوره بحقد على كل من آذاه، سواء في طفولته أو شبابه أو كهولته المتعضنة.

معاً في الجنون!
يحمل الفيلم عنوان جانبي بالعربية وهو "معاً في الجنون"، ولكن أي جنون هذا الذي يدعى الفيلم أنه يقدمه! أو هل الجنون الذي حاول السيناريو تقديمه هو حقاً جنون يليق بزعيم مجانين القصص المصورة صاحب الابتسامه العتمدة كماركة مسجلة لكل ما هو مارق وعيبي وعنيف أم هو جنون على طريقة لا لاند. على ما يبدو أن المخرج تود فيليبس، حاول أن

بيلي إيليش تقترب من المشاركة في مسلس Mr. & Mrs. Smith



ومن ضمن الأسماء التي طرحته بقوة الغنية الحائزة على جائزة الأوسكار مرتين إيليش لأول مرة كممثلة في حلقة من مسلسل Glover السابق على Prime Video. وسبق ووقعت مجموعة تضم أكثر من 200 موسيقى على رسالة مفتوحة تدعو إلى توفير الحماية ضد الاستخدام المتفرس للكذاء الاصطناعي، الذي يحاكي أشكال الفنانين البشريين وأصواتهم. يشمل الموقعون أنواعاً وعصوراً موسيقية، بدءاً من نجوم الصف الأول مثل بيلي إيليش وجيلي بالفين ونيكى ميناج، بالإضافة إلى مشاهير الروك أند رول مثل ستيفي ونيدر وريم، كما وقع المتحدثين الرسميين باسم فرانك سيناترا وبوب مارلي أيضاً.

أشارت عدة تقارير أجنبية على اقتراب النجمة العالمية بيلي إيليش، من المشاركة في مسلسل Mr. & Mrs. Smith، الذي يذاع عبر منصة Prime Video، بعد أن انتشرت شائعات مؤخراً بأن المنصة تبحث عن "جون وجين" جدد لتجسيد الأدوار الجديدة في الموسم الثاني. ووفقاً لتقرير نشرته صحيفة Deadline، فإن منصة Prime Video تبحث بشكل جدي عن أبطال جدد لتجسيد الموسم الثاني، ومن المرجح أن تكون إيليش من ضمن المرشحات بقوة، وفقاً للمصادر التي نقلت عنها الصحيفة، فإن Amazon MGM Studios تبحث ممثل وممثلة في العشريين من العمر للعب دور جون وجين على التوالي في الموسم الثاني، وتم وصف الأدوار بأنها أدوار رئيسية، ومن غير الواضح ما إذا كانت العروض الرسمية قد قُدمت حتى الآن.



الفكر

أين تنتشر البكتيريا الفائقة؟

يوضح الدكتور ميخائيل فولكوف كبير الباحثين في معهد علم المناعة وعلم وظائف الأعضاء، أماكن انتشار البكتيريا الفائقة المقاومة لمضادات الحيوية. ويشير الخبر إلى أن مجلة The Lancet الطبية أهدت أن خبراء منظمة الصحة العالمية وكبار أطباء العالم توصلوا إلى استنتاج مفاده أن هذه البكتيريا سوف تقضي على حياة 39 مليون شخص بحلول عام 2050. ويقول: «البكتيريا الفائقة مقاومة لختلف مضادات الحيوية. وكقاعدة تعيش هذه البكتيريا في المستشفيات. أي أن انتشارها في الوسط المحيط سيء لأن مقاومة مضادات الحيوية غالباً ما تتطور نتيجة تخلي البكتيريا عن بعض الأغشية التي تستهدفها مضادات الحيوية. واتضح أنه ليس في المستشفيات أي منافس لها.. ووفقاً له، من الصعب مكافحة بكتيريا، مثل

المكورات العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين وسلالات الإشريكية Escherichia coli. مشيراً إلى أن البكتيريا الفائقة تنتشر في وحدات العناية المركزة بصورة خاصة. وهذا ما تعاني منه مثلاً مستشفيات فرنسا والولايات المتحدة، حيث أصبحت هذه مشكلة حادة هناك. ويشير الخبر، إلى أنه سوف تنفق أموال هائلة في مكافحة هذه البكتيريا، لأنها سوف تهيم من حيث خطورتها، لذلك يعمل الخبراء في مختلف دول العالم على ابتكار أنواع جديدة من مضادات الحيوية وأدوية مماثلة لها، التي ستساعد في القضاء عليها بطريقة مغايرة عن مضادات الحيوية التقليدية. ويؤكد فولكوف، يكلف ابتكار دواء واحد من هذا النوع الدولة وشركات الأدوية بمبالغ طائلة، لذلك من الصعب مواكبة تطور مقاومة البكتيريا لمضادات الحيوية.

أمراض تتفاقم في الخريف

يزداد في فصل الخريف خطر الإصابة بالأمراض المعدية، وتنشط العمليات الالتهابية في الجسم، ما يؤدي إلى تفاقم الأمراض المزمنة في الجهاز الهضمي - التهاب المعدة، متلازمة القولون العصبي. وتشير الدكتورة كاتيرينا كاشوخ أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، إلى أنه بالإضافة إلى الأمراض المعدية، يؤثر الإجهاد بسبب الظروف الجوية المتغيرة وصعوبة التكيف مع الدراسة والعمل بعد فترة الإجازات الصيفية.

وتقول: «يساهم الإجهاد والاكنتاب في زيادة أعراض متلازمة القولون العصبي، أي يمكن أن تتأثر حالة الجهاز الهضمي بالعادات الغذائية التي تتغير من موسم إلى آخر».

ووفقاً لها، مع بداية برودة الطقس تقل حركة الناس لأنهم يستخدمون في تنقلاتهم وسائل النقل وليس المشي على الأقدام.

وتقول: «وهذا يؤثر سلباً على عمل الجهاز الهضمي، لأنه يسبب ضعف حركة الأمعاء، ما يؤدي إلى تزايد خطر الإصابة بالإمساك. وهناك رأي سائد مفاده، أن قرحة المعدة تتفاقم في الخريف. ولكن من الناحية الإحصائية هذا غير صحيح تماماً. لأن الدراسات تشير إلى أن قرحة المعدة تنشط طوال العام، وأن نتائج بعض الدراسات أظهرت أن قرحة المعدة تتفاقم في الشتاء والربيع أكثر مما في الخريف».

متلازمة توقف التنفس أثناء النوم من أسباب جفاف الفم

يعتبر جفاف الفم المستمر مشكلة مزعجة، يمكن أن تكون من أعراض أمراض مختلفة. ومع أن سببها الرئيسي هو العادات السيئة، إلا أن عوامل أخرى أكثر خطورة تسببها.

ويشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، إلى أن أحد أسباب جفاف الفم يمكن أن يكون صعوبة التنفس عن طريق الأنف، الذي بدوره يؤدي إلى الشخير وحتى متلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم. كل هذا يجبر الشخص على التنفس عن طريق الفم، ما يؤدي إلى جفاف الغشاء المخاطي في تجويف الفم والشعور بالانزعاج.

ووفقاً له، بالطبع جفاف الفم ليلاً أمر مزعج. ولكن يمكن حل هذه المشكلة بطريقة بسيطة وفعالة، وذلك بتناول حبة عنب حتى أثناء النوم، لأنها حلوة المذاق ومرطبة.

ولكن يمكن أن يكون جفاف الفم ناجم عن أمراض أخرى، مثل متلازمة شوغرن، التي يمكن أن تصاحب مرض التهاب المفاصل الروماتويدي أو الذئبة الحمامية التي تسبب أمراض الرئة والكلى أيضاً.

ويشير إلى أن خلايا المناعة أحياناً لا تفرق بين الصديق والجسم الغريب، لذلك تهاجم الغدد التي تفرز اللعاب والدموع، ما يؤدي إلى جفاف العين وجفاف الفم. ووفقاً له، قد يكون جفاف الفم علامة تشير إلى أن الجسم بكامله يعاني من الجفاف. كما أن بعض الأدوية تسبب جفاف الفم، مضادات الحيوية وأدوية تخفيض مستوى ضغط الدم. وعلاوة على ذلك يمكن أن تسبب مشكلات الأسنان جفاف الفم أيضاً.

وينصح بمراجعة الطبيب في حالة تكرار جفاف الفم لتشخيص السبب وعلاجه مبكراً لأنه قد يكون سبب ارتفاع مستوى السكر في الدم.



المثلة لويزا رانييري تحضر عرض فيلم «مودي - ثلاثة أيام على جناح الجنون، خلال مهرجان روما السينمائي. (ا ف ب)

قرأت لك

البروكلي



يعتبر البروكلي معينا لا ينضج من الفيتامينات والعناصر الغذائية المهمة لصحة الانسان إلا أن آلية حمايته للشرايين لم تكن معلوم تفاصيلها حتى الآن إلى أن توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى تفسير وكشف النقاب عن هذه الآلية.

فقد توصل فريق من العلماء بالكلية الملكية إلى دلائل علمية جديدة تشير إلى احتواء البروكلي وعدد من الخضراوات الورقية على مركبات كيميائية تعمل على تعزيز ورفع كفاءة الآليات الدفاعية الطبيعية في الجسم لحماية الشرايين ووقايتها من الجلطات المسببة للإزمات القلبية.

وكشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على فئران التجارب أن المركب الكيميائي الطبيعي «سولفورافين» المتواجد في البروكلي لديه القدرة على إشارة وتعزيز عمل البروتينات الواقية والمدافعة عن الشرايين لوقايتها من الإصابة بالجلطات الخطيرة.

تأتي هذه الدراسة لتفسر بالدليل القاطع فوائد الخضراوات خاصة البروكلي لصحة الانسان ولتدعم الصيحات المطالبة بضرورة زيادة الاستهلاك من الخضراوات المفيدة لصحة القلب.

سؤال وجواب

• ما وزن الهواء؟

يرتفع الهواء فوق قمامتنا مائة ميل تقريبا وعلى الرغم من كونه يبدو لنا عديم الوزن فإنه يضغط على الأرض ككل الأجسام الصلبة إنه يوزن 10 طن طول على كل ياردة مربعة من الأرض

• لماذا تبدو لنا السماء زرقاء اللون؟

اثناء النهار يتسلل ضوء الشمس ليصل الى عيوننا لا تتحرك الشمس جميعها بخط مستقيم اللون الأبيض هو في الحقيقة جميع الألوان (الوان قوس قزح) ممتزجة ينتشر اللون الأزرق في كافة أرجاء الفضاء ليصل الينا من مختلف زوايا الكون ولهذا تبدو لنا السماء زرقاء.

• ما هو البرق الخلب؟

لا يبدو البرق الخلب على شكل خمل متعرج يخترق السماء كالبرق العادي إنه ومضه مفاجئة تم الفضاء لا يختلف في تكوينه عن البرق العادي إنه بكل بساطة برق نراه يخترق الغيوم البرق الخلب غير مصحوب بخطر

هل تعلم؟

- هل تعلم أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار
- هل تعلم أن وزن الفيل يصل إلى 5 أطنان ومع ذلك تصل سرعته إلى 40 كم / الساعة
- هل تعلم أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل
- هل تعلم أن الطفل الطبيعي يبدأ في تركيز عينيه على الأشياء المتحركة وتحريك أطرافه في الأسبوع السادس من العمر ، وفي الفترة ذاتها يستجيب للأصوات المفاجئة
- هل تعلم أن صداع الشقيقة يصيب الأطفال أيضا ولكن بنسب أقل مما يصيب الكبار
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتهما فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق و ليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق
- هل تعلم أن شرايين الجسم البشري يبلغ طولها 600000 كم
- هل تعلم أن الحوت يستطيع البقاء ساعة تحت المياه بدون تنفس
- هل تعلم أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية
- هل تعلم أن الحيتان الزرقاء تستطيع التخاطب بواسطة غنائها على مسافة 850 كم

قصة الطيور الملونة

غضب الطبيعة على الغابة الجميلة لان الاشجاركانت ترفض ان يقف عليها الغراب والطيور ترفض ان تصادق الغراب حتى النهر رفض ان يشرب منه الغراب فيكى الغراب كثيرا وقال ما ذنبي ان يكون لوني اسود وشكلي ليس جميلا ما ذنبي وبكى كثيرا وعاش حزينا وحيدا لكن احدا لم يجره اي اهتمام.. دعت امه ان يصبح الجميع مثله بلون اسود حتى يشفيه الله مما هو فيه من حزن وفي الصباح استيقظت الطيور لتجد نفسها فقدت الوانها الجميلة واصبحت سوداء فقط ووجدت الاشجار نفسها عاجزة عن الحركة وتجمدت واصبحت كالحجارة توقف مياه النهر عن الجريان وصارت مثل الزجاج فاندش الجميع وصرخت احدى الاشجار وقالت ماذا حدث فقالت العجوز انه غضب الطبيعة لقد اغضبتموها والان لقد صارت جميع الطيور سوداء والمياه مثل الزجاج لا يستطيع احد ان يشربها ولا تستطيع الاشجار ان ترفض ان يقف عليها فاحس الجميع بندمهم وقالوا صحيح كنا نعرف الغراب بلونه فكان مميذا وعصفور الكناري لونه اخضر وطائر الحناء بطوقه والحمام اصبح كله اسود فاين المطوقة والرمادية الحنون والعصافير كلها اختلطت..كم نحن اسفون ليت النهر يجري فنحن عطشى سنموت كم نحن اسفون، ولا نستطيع الحركة فمن سيرك الهواء ياليتنا ما اغضبنا الطبيعة ويات كل شئ بيكي ندما فمسحت دموعهم قلب الطبيعة وقالت لقد سامحتكم لقد سامحتكم ومنذ ذلك الوقت والجميع اصدقاء حتى الغراب .

مساحة للتلوين

