

منوعات الفكر

الأثنين 22 يناير 2024 م - العدد 14057
Monday 22 January 2024 - Issue No 14057

ص 22

دورة «تطبيق نظم الحوكمة»
تجمع مديري هيئة الشارقة
للإذاعة والتلفزيون

ص 27

طوني أبي كرم:
السوق بحاجة إلى جيل
جديد من الشعراء



أطعمة رخيصة قد تساعد على
خفض خطر الإصابة بمرض السكري



المراسلات: ص 505
email.munawaat@alfajrnews.ae

ناسا تطلب من الجمهور المساعدة لحل ألغاز كونية

أطلقت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) مشروعاً يسمح للمهتمين بالفضاء وهواة علم الفلك، البحث عن إجابات للأسئلة المطروحة حول الانفجارات العنيفة في الفضاء. وطلبت ناسا من «مطاردى الانفجارات» المساعدة على قراءة الإشارات المنبعثة من هذه الأحداث المعروفة باسم انفجارات أشعة غاما (GRBs) وفك تشفير ما يجري في الكون. وتعتبر أشعة غاما شكلاً ساطعاً من الأضواء، تأتي من على بعد مليارات السنين الضوئية من الأرض، وتعتقد وكالة الفضاء الأمريكية أن أصول هذه الأعجوبة الكونية تكمن في النبضات المنبعثة منها.

وتم اكتشاف انفجارات أشعة غاما لأول مرة في الستينيات من القرن العشرين، ومنذ ذلك الحين أذهلت العلماء في جميع أنحاء العالم، ولكنها أثارت أيضاً عملية بحث واسعة لمعرفة أسباب هذه الانفجارات العنيفة.

وسيقوم العلماء المتطوعون بفضح أي انفجارات بطيئة للطاقة يكتشفها "مرصد نيل جيرلز سويت" وسوف ينشرون نتائجهم من خلال الموقع الإلكتروني للمشروع. وعندما تموت النجوم أو الثقوب السوداء، فإنها تطرد المواد بسرعات تناهز سرعة الضوء، مع ومضات قوية ساطعة وقصيرة العمر من أشعة غاما لا يمكن اكتشافها سوى بواسطة الأقمار الصناعية حول الأرض. برنامج تعليمي للهواة

ويقدم مشروع Burst Chaser للهواة علم الفلك، توجيهات حول نوع الاستجابات التي يبحثون عنها، ويوفر الموقع أيضاً برنامجاً تعليمياً ومهمة تهدف إلى اختبار معرفة الشخص بتسجيل وتصنيف أشكال نبضات انفجارات أشعة غاما.



قد تحارين وأنت في المطعم، بين اختيار طبق البطاطس أو طبق المعكرونة أو الباستا المصاحب. لا تحاري كثيراً من هذه المصادر من الكربوهيدرات، لأنها متشابهة من حيث السرعات الحرارية إلى حد ما، والفارق ليس كبيراً بينها.

اختصاصية التغذية فيرونيك ليسي، مؤلفة كتاب My microbiota، سوف تشرح لك الأمر في الموضوع الآتي، من خلال رؤية أساليب جديدة أو أنظمة غذائية تزدهر كل 6 أشهر، في الحقيقة يمكن أن تشعر بالاضغاضغ

النام في ظل الرسائل الغذائية التي تنقلها المواقع ووسائل التواصل كل فترة وجيزة. على سبيل المثال، لقد تم تشويه سمعة الأطعمة النشوية منذ فترة طويلة في الأنظمة الغذائية التحسيسية.. ثم تم نفي ذلك بعد فترة، من خلال الحديث عن تأثير الحميات التي تستبعد مصادر النشويات نهائياً، وما قد تسببه من مشاكل في الجسم، خصوصاً تأثيرها على الحالة النفسية.

البطاطس أو المعكرونة.. أيهما أفضل كمصدر للكربوهيدرات؟

والكلاسيكي، فيجب علينا احترام قواعد معينة. "يجب يقول إن الزبدي هو سر فقدان الوزن ودعم الصحة العامة، على وجه التحديد، توضح الاختصاصية في كتابها، أن البروبيوتيك الموجود في الزبدي يساعد على علاج السمنة وعدم تحمل اللاكتوز ومشاكل الجهاز الهضمي وارتجاع الحمض ومتلازمة القولون العصبي والحساسية والسكري وأمراض اللثة وعدوى الخميرة ويطعم التمثيل الغذائي والقرحة. يتضمن الكتاب أيضاً نظاماً غذائياً للتخلص من السموم لمدة 5 أسابيع، يركز على تناول عدة حصص من الزبدي كل يوم. بينما تؤكد الاختصاصية أن رجيم الزبدي ساعدها في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي وعدم تحمل اللاكتوز. علماً أنه لا يوجد حالياً أي دليل يدعم فعالية خطة نظامها الغذائي. يشير العديد من الدراسات إلى أن الزبدي يدعم فقدان الوزن بسبب العناصر الغذائية المختلفة. وتشمل الآتي: يعتبر الزبدي مصدراً ممتازاً للكالسيوم، إذ يوفر كل كوب "245 غراماً" ما يقرب من 23% من القيمة اليومية. يتفخضات كبيرة في وزن الجسم وكتلة الدهون. الدراسات التي أجريت على الحيوانات مكملت الكالسيوم بتفخضات كبيرة في وزن الجسم وكتلة الدهون. وتشير بعض الدراسات الأخرى إلى أن الكالسيوم الغذائي أو التكميلي قد يساعد على فقدان الوزن والدهون لدى الأطفال والنساء بعد انقطاع الطمث المصابات بالسمنة والرجال المصابين بداء السكري من النوع 2.

والكلاسيكي، فيجب علينا احترام قواعد معينة. "يجب يقول إن الزبدي هو سر فقدان الوزن ودعم الصحة العامة، على وجه التحديد، توضح الاختصاصية في كتابها، أن البروبيوتيك الموجود في الزبدي يساعد على علاج السمنة وعدم تحمل اللاكتوز ومشاكل الجهاز الهضمي وارتجاع الحمض ومتلازمة القولون العصبي والحساسية والسكري وأمراض اللثة وعدوى الخميرة ويطعم التمثيل الغذائي والقرحة. يتضمن الكتاب أيضاً نظاماً غذائياً للتخلص من السموم لمدة 5 أسابيع، يركز على تناول عدة حصص من الزبدي كل يوم. بينما تؤكد الاختصاصية أن رجيم الزبدي ساعدها في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي وعدم تحمل اللاكتوز. علماً أنه لا يوجد حالياً أي دليل يدعم فعالية خطة نظامها الغذائي. يشير العديد من الدراسات إلى أن الزبدي يدعم فقدان الوزن بسبب العناصر الغذائية المختلفة. وتشمل الآتي: يعتبر الزبدي مصدراً ممتازاً للكالسيوم، إذ يوفر كل كوب "245 غراماً" ما يقرب من 23% من القيمة اليومية. يتفخضات كبيرة في وزن الجسم وكتلة الدهون. الدراسات التي أجريت على الحيوانات مكملت الكالسيوم بتفخضات كبيرة في وزن الجسم وكتلة الدهون. وتشير بعض الدراسات الأخرى إلى أن الكالسيوم الغذائي أو التكميلي قد يساعد على فقدان الوزن والدهون لدى الأطفال والنساء بعد انقطاع الطمث المصابات بالسمنة والرجال المصابين بداء السكري من النوع 2.

والكلاسيكي، فيجب علينا احترام قواعد معينة. "يجب يقول إن الزبدي هو سر فقدان الوزن ودعم الصحة العامة، على وجه التحديد، توضح الاختصاصية في كتابها، أن البروبيوتيك الموجود في الزبدي يساعد على علاج السمنة وعدم تحمل اللاكتوز ومشاكل الجهاز الهضمي وارتجاع الحمض ومتلازمة القولون العصبي والحساسية والسكري وأمراض اللثة وعدوى الخميرة ويطعم التمثيل الغذائي والقرحة. يتضمن الكتاب أيضاً نظاماً غذائياً للتخلص من السموم لمدة 5 أسابيع، يركز على تناول عدة حصص من الزبدي كل يوم. بينما تؤكد الاختصاصية أن رجيم الزبدي ساعدها في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي وعدم تحمل اللاكتوز. علماً أنه لا يوجد حالياً أي دليل يدعم فعالية خطة نظامها الغذائي. يشير العديد من الدراسات إلى أن الزبدي يدعم فقدان الوزن بسبب العناصر الغذائية المختلفة. وتشمل الآتي: يعتبر الزبدي مصدراً ممتازاً للكالسيوم، إذ يوفر كل كوب "245 غراماً" ما يقرب من 23% من القيمة اليومية. يتفخضات كبيرة في وزن الجسم وكتلة الدهون. الدراسات التي أجريت على الحيوانات مكملت الكالسيوم بتفخضات كبيرة في وزن الجسم وكتلة الدهون. وتشير بعض الدراسات الأخرى إلى أن الكالسيوم الغذائي أو التكميلي قد يساعد على فقدان الوزن والدهون لدى الأطفال والنساء بعد انقطاع الطمث المصابات بالسمنة والرجال المصابين بداء السكري من النوع 2.

والكلاسيكي، فيجب علينا احترام قواعد معينة. "يجب يقول إن الزبدي هو سر فقدان الوزن ودعم الصحة العامة، على وجه التحديد، توضح الاختصاصية في كتابها، أن البروبيوتيك الموجود في الزبدي يساعد على علاج السمنة وعدم تحمل اللاكتوز ومشاكل الجهاز الهضمي وارتجاع الحمض ومتلازمة القولون العصبي والحساسية والسكري وأمراض اللثة وعدوى الخميرة ويطعم التمثيل الغذائي والقرحة. يتضمن الكتاب أيضاً نظاماً غذائياً للتخلص من السموم لمدة 5 أسابيع، يركز على تناول عدة حصص من الزبدي كل يوم. بينما تؤكد الاختصاصية أن رجيم الزبدي ساعدها في التغلب على مشاكل الجهاز الهضمي وعدم تحمل اللاكتوز. علماً أنه لا يوجد حالياً أي دليل يدعم فعالية خطة نظامها الغذائي. يشير العديد من الدراسات إلى أن الزبدي يدعم فقدان الوزن بسبب العناصر الغذائية المختلفة. وتشمل الآتي: يعتبر الزبدي مصدراً ممتازاً للكالسيوم، إذ يوفر كل كوب "245 غراماً" ما يقرب من 23% من القيمة اليومية. يتفخضات كبيرة في وزن الجسم وكتلة الدهون. الدراسات التي أجريت على الحيوانات مكملت الكالسيوم بتفخضات كبيرة في وزن الجسم وكتلة الدهون. وتشير بعض الدراسات الأخرى إلى أن الكالسيوم الغذائي أو التكميلي قد يساعد على فقدان الوزن والدهون لدى الأطفال والنساء بعد انقطاع الطمث المصابات بالسمنة والرجال المصابين بداء السكري من النوع 2.

فوائد النشويات لا بد من التذكير ببعض المبادئ الأساسية، وهي أن البطاطس والمعكرونة والأرز والخبز والذرة تعتبر جزءاً من عائلة النشويات أو السكريات البطيئة، وتحظى بمكانة هامة كجزء من نظام غذائي متوازن. هذه العائلة من الأطعمة توفر الطاقة، وتتمتع بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات من خلال تعزيز الشبع، ولا تجعلك تكتسبين وزناً إذا كنت تحترمين بعض القواعد، تؤكد اختصاصية التغذية فيرونيك ليسي، ولذلك يمكن تناول البطاطس أو المعكرونة مع كل وجبة، حتى بهدف إنقاص الوزن. ولكن يبقى السؤال "من بين هاتين الفئتين، ما هو الخيار الأفضل؟"

تؤكد اختصاصية التغذية أنه من الناحية الصحية، تناول البطاطس 91.9 سعرة حرارية لكل 100 جرام من المنتج الخام المطبوخ في الفرن. مقابل 126 للمعكرونة. البطاطس لديها مؤشر نسبة السكر في الدم أعلى. يتوافق هذا المؤشر مع قدرة الطعام على رفع مستويات السكر في الدم. وكلما ارتفع هذا المؤشر، زاد إفراز الجسم للإنسولين، مما يعزز تخزين الدهون وعلى المدى الطويل خطر الإصابة بمرض السكري. ولكنه طعام قلوي، أي أنه يساعد في مكافحة حمض الجسم. تشير خبيرة التغذية إلى أن التحمض يمكن أن يسبب مشاكل طويلة الأمد مثل الروماتيزم وهشاشة العظام وتوسس الأسنان وغيرها. بالنسبة للمعكرونة، يمكن أن يكون مؤشر نسبة السكر في الدم معقولاً بشرط اختيار النوع الكامل أو شبه الكامل. وإذا أكلناها باللون الأبيض

مخاوف من تناول الطفل عصير الفاكهة يوميا

يتم الترويج لعصير الفاكهة أحياناً باعتباره وسيلة سهلة للحصول على واحدة من 5 حصص يومية للفاكهة والخضروات، لكن وفق تحليل جديد تبين أن تناول الطفل للعصير يومياً يرتبط بزيادة الوزن.

وبحسب "مديكال نيوز توداي"، على الرغم من احتواء عصير الفاكهة على فيتامينات وبعض المغذيات الدقيقة، إلا أن القلق يأتي من نسبة السكر العالية فيه، وعدم احتوائه على ألياف غذائية تحد من تأثير السكر.

وللتحقق من ذلك، راجع فريق بحثي من جامعتي تورونتو وهارفارد ومستشفيات: سيك كيدز، وبريفهام، وسانت مايكل، 42 دراسة حول تأثير شرب عصير الفاكهة النقي بدون إضافات، يومياً. ووجدوا أنه بالنسبة للأطفال، هناك علاقة إيجابية بين الشرب اليومي لعصير الفاكهة وزيادة الوزن، أما لدى البالغين، فلم يلاحظ أي ارتباط مماثل إلا في بعض الدراسات.

ونظرت الدراسات في مجموعة من عصائر الفاكهة، الرمان، والتوت، والكرز الحامض، والتفاح، والحمضيات، والعب، وقارنتها مع النظام الغذائي القياسي وحده، أو الماء، أو المشروبات الدات أو المشروبات منخفضة السعرات الحرارية.

وقالت النتائج: "على الرغم من عدم وجود فروق كبيرة في تغيرات الوزن عبر أنواع العصير المختلفة في هذه الدراسة، إلا أن هناك اتجاهًا ناشئًا يفضل العصائر الممتلئة مما يسمى الأطعمة الفائقة، مثل: الرمان والتوت والكرز".

واقترحت توصيات الدراسة "تناول الفاكهة الكاملة بدلاً من عصير الفاكهة، وعدم تناول العصير يومياً.

ودعمت النتائج التوصيات القائمة باستهلاك عصير الفاكهة بما لا يزيد عن 118 ملل في اليوم للطفل من عمر 1-3 سنوات، وما لا يزيد عن 177 ملل في اليوم في عمر 4-6 سنوات، وما لا يزيد عن 236 ملل في عمر 7-18 سنة.

الهيوموغلوبين لدى كبار السن مؤشر على مخاطر السكري

أشارت دراسة حديثة إلى أهمية التحكم في نسبة السكر بالدم لدى مرضى السكري الذين يتمتعون بخصبة جيدة، بينما قد لا يساعد التحكم الأكثر صرامة في تقليل خطر المضاعفات لدى من يعانون من حالة صحية سيئة.

وفحص فريق البحث من جامعتي ييل وشيكاغو خطر حدوث مضاعفات لأشخاص يتمتعون بصحة جيدة في سن الـ 65، بناءً على مستويات الهيوموغلوبين لديهم.

ووفق "مديكال إكسبريس"، شارك في الدراسة 63 ألف شخص متوسط أعمارهم 72 عاماً، تم تقسيمهم إلى 3 فئات حسب مستوى صحتهم: جيدة أو متوسطة أو سيئة.

ووجدت الدراسة أن كبار السن الذين يتمتعون بصحة جيدة كانوا أكثر عرضة لخطر حدوث مضاعفات إذا كان مستوى الهيوموغلوبين لديهم إما أقل أو أعلى من النطاق المستهدف.

أما أصحاب الصحة ذات المستوى المتوسط، فارتبط لديهم خطر حدوث المضاعفات عند ارتفاع مستوى الهيوموغلوبين فوق النطاق الصحي، وليس عندما كان أقل من المستهدف.

في المقابل، لم يؤثر مستوى الهيوموغلوبين لدى من يعانون من حالة صحية سيئة على خطر حدوث مضاعفات.

ويلعب مستوى الهيوموغلوبين دوراً هاماً في علاج مرض السكري من النوع 2، حيث يعمل كمؤشر للتحكم في الغلوكوز لدى الفرد.

وحددت جمعية الغدد الصماء نطاقات مستهدفة محددة لنسبة الهيوموغلوبين لكبار السن "فوق 65 عاماً"، بناءً على حالتهم الصحية الفردية باعتبارها إما بصحة جيدة أو متوسطة أو سيئة.

خطر فقدان السمع يلاحق عشاق الألعاب الإلكترونية

غالباً ما تُستخدم ألعاب الفيديو لفترات طويلة وبمستويات صوت عالية، ما يزيد احتمال التعرض لخطر فقدان السمع؛ فقد تسبب الأصوات العالية بإرهاق الخلايا الحسية في الأذن؛ ما يؤدي لإجهاد مؤقت أو دائم. الحفلات الموسيقية الصاخبة ليست النشاط الوحيد الذي يمكن أن يؤدي إلى فقدان السمع مع مرور الوقت، فالأشخاص الذين يقضون ساعات متواصلة في لعب ألعاب الفيديو قد يكونون أيضاً أكثر عرضة لخطر الإصابة بمشاكل السمع وطنين الأذن الذي لا رجعة فيه. ووجدت دراسة أن الأشخاص الذين يلعبون ألعاب الفيديو معرضون لخطر الإضرار بسمعهم بسبب مستويات الصوت التي قد تكون غير آمنة. وأشارت إلى أن اللاعبين الذين يلعبون فترات طويلة مع رفع مستوى الصوت بما يتجاوز الحدود الآمنة، يمكن أن يتعرضوا لفقدان السمع أو الطنين الذي لا يمكن علاجه، وهو رنين مستمر في الأذنين. واستعرضت الدراسة، التي نشرت في مجلة BMJ Public Health، 14 دراسة شملت في المجمل أكثر من 50 ألف شخص. ويحث الباحثون على بذل المزيد من الجهود في مجال الصحة العامة، لرفع مستوى الوعي بالقضايا لدى اللاعبين، بالطريقة ذاتها التي تم بها بالنسبة للموسيقى الحية وساعات الرأس. وبالطبع، يمكن للاعبين خفض مستوى الصوت أثناء اللعب لتقليل المخاطر، لكن الدراسة تشير إلى أن جزءاً من المشكلة هو طول الوقت الذي يقضيه الأشخاص في التعرض لمستويات صوت مرتفعة.

الكاكاو يحمي من التدهور المعرفي

أظهرت دراسة باحثين في مستشفى ماساتشوستس العام أن مستخلص الكاكاو وتأثيره وقائي محتمل على الإدراك، ويمنع التدهور المعرفي. ووجدت تجربة الدراسة أن تناول مكملات مستخلص الكاكاو التي تحتوي على 500 ملغ يومياً من فلاهانول الكاكاو له فوائد معرفية لكبار السن الذين لديهم نظام غذائي أقل جودة، حسب "مديكال إكسبريس". وشملت الدراسة 573 مسناً خضعوا لاختبارات معرفية شخصية ومفصلة على مدى عامين. وأظهرت نتائج التقييمات النفسية العصبية المفصلة على مدى عامين أن مكملات مستخلص الكاكاو

أظهرت دراسة باحثين في مستشفى ماساتشوستس العام أن مستخلص الكاكاو وتأثيره وقائي محتمل على الإدراك، ويمنع التدهور المعرفي. ووجدت تجربة الدراسة أن تناول مكملات مستخلص الكاكاو التي تحتوي على 500 ملغ يومياً من فلاهانول الكاكاو له فوائد معرفية لكبار السن الذين لديهم نظام غذائي أقل جودة، حسب "مديكال إكسبريس". وشملت الدراسة 573 مسناً خضعوا لاختبارات معرفية شخصية ومفصلة على مدى عامين. وأظهرت نتائج التقييمات النفسية العصبية المفصلة على مدى عامين أن مكملات مستخلص الكاكاو



ماكرون يكشف عن «خطة كبرى» لمكافحة العقم

كشف الرئيس إيمانويل ماكرون عن "خطة كبرى" مستقبلية لمكافحة العقم، وذلك في خطوة رائدة، مؤكداً الارتباط العميق للعقم بالمواد الكيميائية المنتشرة في البيئات اليومية، بدءاً من البيئات المنزلية وحتى السلسلة الغذائية وبعض الأدوية، إذ تم إثبات المنشورات العلمية. وأوضحت صحيفة "لوموند" الفرنسية أنه مع ذلك، فإن التعقيد ينشأ من كثرة الجزيئات المشتبه بها، ومسارات التعرض المختلفة "الابتلاع، والاستنشاق، وملامسة الجلد، وما إلى ذلك"، والفترات الزمنية الكبيرة أحياناً بين التعرض وبداية العقم، مشيرة إلى أن التأثيرات الأكثر رسوخاً في خصوبة الرجال لوحظت مع انخفاض متوسط تركيز الحيوانات المنوية عالمياً إلى النصف على مدار نصف القرن الماضي، وفقاً لأحدث تحليل شامل للبيانات المتاحة المنشور في حزيران - يونيو 2022.



منوعات الفكر

22

نظمتها مركز الشارقة للتدريب الإعلامي

دورة «تطبيق نظم الحوكمة» تجمع مديري هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون



المتبعة لعلاجها. كما تطرقت هذه الدورة لمحور القيادة ودورها في التأثير على الموظفين بهدف الوصول إلى درجة التميز الأعلى. كما تم وضع استراتيجيات خاصة لقراءة التمثل السلوكي لكل قائد، بهدف فهم الأساليب الإدارية المتبعة وتحليل الأداء القيادي. وأكد سعادة محمد حسن خلف مدير عام هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون أن الدورة التدريبية التي تم تنظيمها تأتي في إطار اهتمام إمارة الشارقة ومجلس الشارقة للإعلام بتطبيق معايير ونظم الحوكمة في مختلف هيئات ومؤسسات الإمارة، تكتسي هذه الدورة أهمية كبيرة، خاصة مع سعي الهيئة لتطوير قدرات فريقها مشيراً إلى أن المحتوى الغني والمتخصص الذي تناولته الدورة من شأنه تعزيز المهارات الإبداعية والفنية للقيادة. كما بين أن الاستفادة القصوى من التدريبات العملية والنقاشات المثيرة أثناء الورش، تمنح المشاركين

مهارات رئيسية في مواجهة التحديات. كما أعرب محمد خلف عن شكره وامتنانه للجهود المبذولة في تنظيم هذه الدورة مبيناً أن الهيئة على استعداد دائم للاستمرار في تعزيز برامج التدريب والتطوير سواء للعاملين في هيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون أو حتى في مختلف دوائر وهيئات ومؤسسات حكومة الشارقة بهدف تحقيق الأهداف الاستراتيجية التي تسعى الحكومة لتطبيقها على المستوى الحكومي. من جانبهم، شدد المشاركون في هذه الدورة على الأثر الإيجابي الذي تتركه هذه الدورات على مردودهم معبرين عن إعجابهم بالواضحة التي تمت مناقشتها خلال الورشات والتي من شأنها تعزيز الكفاءة والتميز في أداء المهام وتعزيز القدرات الاحترافية من أجل تحقيق أفضل النتائج والتصدي للتحديات باستراتيجيات فعالة.

نظم مركز الشارقة للتدريب الإعلامي التابع لهيئة الشارقة للإذاعة والتلفزيون دورة تدريبية حول الإدارة الاستراتيجية الحديثة - تطوير الاستراتيجيات الداعمة لإدارة الأداء والتميز المؤسسي - حضرها المدير العام لهيئة ومديرها وكل مدراء الإدارات والقطاعات والقنوات والإذاعات من قادة الصف الأول في الهيئة، وذلك يومي 17 و18 يناير الجاري في نزل الرفراف بمدينة كلباء. قدم الدورة وورش العمل للمصاحبة لها الدكتور طارق رشيد خبير التطوير المؤسسي والمستشار الدولي المعتمد في الأمم المتحدة الذي تطرق للمصطلحات الإدارية الحديثة على غرار المبيعات، الاستدامة والحوكمة مرجحاً على البعد الإداري في التميز والتحديات الرئيسية والمناهج الفعالة

أول جهة شرطية آمنة وصديقة لهذه الشريحة المجتمعية على مستوى الدولة

الفريق المري يتسلم شهادة حصول شرطة دبي على البيئة الآمنة والصديقة لذوي التوحد

أفضل الممارسات والمعايير العالمية والمحلية، مشيراً إلى التزام المركز في خدمة الأهداف التنموية للإمارة، ومساعدة جميع مكونات المجتمع على فهم واستيعاب فئة ذوي التوحد. من جانبه، أكد الرائد عبد الله حمد الشامسي، أن مجلس تمكين أصحاب الهمم عمل على إنشاء غرف حسية في مراكز الشرطة في إطار حرصه المستمر على تهيئة المرافق والمباني ضمن مبادرة الوصول الدامج وفقاً لكوود دبي، وتعتبر الغرف خطوة رائدة في دعم ذوي التوحد، حيث تتجلى أهميتها في توفير بيئة محمية ومحفزة لهم تساهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي ومهارات التواصل وتوفير مكان آمن، وتعتبر كذلك إضافة قيمة لتحسين نوعية حياة الأفراد ذوي التوحد وتفاعلهم الإيجابي في المجتمع.

وأوضح الرائد الشامسي، أن المجلس يحرص على بناء الجسور مع كافة الجهات ذات العلاقة بأصحاب الهمم، لتبادل الخبرات والمعارف، لدعم توجهات دولة الإمارات العربية المتحدة لتكون في صدارة الدول التي تقدم الرعاية والاهتمام لهم تفضيلاً لدورهم في المساهمة بمسيرة البناء والتنمية، وأن التعاون مع مركز دبي للتوحد يأتي في إطار تضاهف الجهود من خلال تطبيق برنامج البيئة الصديقة لذوي التوحد بهدف بناء منظومة مستدامة ومتكاملة لخدمة تلك الشريحة من حيث المفاهيم والمعايير والمتطلبات والتقييم، وتدريب موظفي مراكز الخدمة لتطوير مهاراتهم في خدمة المتعاملين من ذوي التوحد، وتقييم وقياس مستوى رضا المتعاملين من منظور ذوي التوحد وأسره.

وأوضح رئيس المجلس أن القيادة العامة أنشأت غرفتان حسيات في مركز شرطة المرقبات، ومركز شرطة البرشاء، وتم تجهيزهما بكل المستلزمات التي تتناسب مع متطلبات واحتياجات ذوي التوحد، وهناك خطة لدراسة احتياجات المراكز الأخرى من الغرف الحسية، وذلك للرفق بالخدمات المؤسسية وتأهيل المنشآت والأفراد بما يضمن وصول أصحاب الهمم من فئة ذوي التوحد إلى الخدمات التي يشدونها في مختلف القطاعات أسوة بالآخرين دون تمييز.



تحقيق البيئة الآمنة والصديقة لذوي التوحد على مستوى الأفراد والمرافق والخدمات، تم بموجب ذلك منح كل من مركز شرطة البرشاء ومركز شرطة المرقبات شهادة البيئة الصديقة لذوي التوحد. وأكد العمادي استمرار مركز دبي للتوحد من خلال برنامج البيئة الصديق لذوي التوحد سعيه لتحقيق رؤية القيادة الرشيدة بشأن توفير البيئة الآمنة والصديقة لأصحاب الهمم وفق خطط واستراتيجيات مدروسة متوافقة مع الصديقة لذوي التوحد AFC.

تسلم معالي الفريق عبد الله خليفة المري القائد العام لشرطة دبي، شهادة البيئة الآمنة والصديقة لذوي التوحد، والتي يمنحها مركز دبي للتوحد، للجهات التي استوفت المتطلبات الخاصة بمنح الشهادة في المجالات المتعلقة بجاهزية الموظفين والمرافق، والخدمات.

وتسلم معالي الفريق المري الشهادة من السيد محمد العمادي، المدير العام لمركز دبي للتوحد، بحضور العميد الشيخ محمد عبد الله العلام مدير الإدارة العامة للتميز والريادة، والرائد عبد الله حمد الشامسي، رئيس مجلس تمكين أصحاب الهمم، ونائبه النقيب محمد عبد الرحمن المزروعى، وعدد من أعضاء المجلس من مختلف الإدارات العامة ومراكز الشرطة، وممثلين من مركز دبي للتوحد. وأكد معالي الفريق المري، أن تحقيق القيادة العامة لشرطة دبي لهذه الشهادة إنما يأتي لحرصها الدائم على توفير البيئة المهيبة لأصحاب الهمم بمختلف إعاقاتهم، بما ينسجم مع أهداف التنمية المستدامة، والسياسة الوطنية لتمكين أصحاب الهمم، واستراتيجية دبي (مجتمعي... مكان للجميع)، واستراتيجية أصحاب الهمم بشرطة دبي، وبما يرتقي إلى مستوى رؤى وتطلعات القيادة الرشيدة التي تولي هذه الشريحة اهتماماً واضحاً لإسعادها وتعزيز جودة حياتها.

وأشار معاليه إلى أن الحصول على الشهادة إنما يؤكد سعي القيادة العامة لشرطة دبي الدائم لتطوير كافة خدماتها وتبنيها لأفضل التجارب والممارسات العالمية والتقنيات الحديثة لتحقيق الريادة والدمج الشامل لأصحاب الهمم، مواكبة التطور الهائل الذي تشهده الدولة على كافة الأصعدة تعزيزاً لكتلتها البشرية كجهة صديقة لأصحاب الهمم ضمن مسؤوليتها المجتمعية.

من جانبه، أعرب محمد العمادي، عن بالغ شكره وتقديره لجهود "شرطة دبي" وسعيهم الحثيث لتعزيز استعادة أصحاب الهمم من ذوي التوحد من الخدمات التي

أبهر أكثر من 60 ألف متفرج في دبي

النجم العالمي إد شيران يتألق في استاد ذا سفن في ليلتين متتاليتين

• موسيقى بدون توقف مع ألعاب نارية وألسنة لهب أشعلت أجواء الحفل

• أكبر حفل موسيقي مفتوح في الهواء تستضيفه دبي على الإطلاق

انعكست عليه حيث بدأ مستمتعاً ومغمماً بالطاقة وهو يؤدي أشهر أغانيه، بما في ذلك "Castle on the Hill" و"Shivers" و"Galway Girl"، وقدم الأغنية الأخيرة جنباً إلى جنب مع عازفة الكمان أيشيا إنستروم التي انضمت إليه على المسرح.

مسرح دوار 360 درجة لأول مرة في المنطقة، مع عروض ألسنة اللهب التي أشعلت الجو حماساً، في حين أضيت السماء بألوان الألعاب النارية الزاهية، وأسعد شيران الجمهور في كلتا الليلتين بساعتين ونصف دون توقف، من الطاقة والمتعة والموسيقى. ويبدو أن حفاوة المعجبين وتفاعلهم مع شيران

الأسبوع، في استاد ذا سفن بدبي. وبهذا، دخل حفل دبي، والذي يعد أحد محطات جولة المغني وكاتب الأغاني، "X" المحطمة للأرقام القياسية، التاريخ باعتباره أكبر حفل موسيقي مشترك، مفتوح الهواء تستضيفه الإمارة على الإطلاق. وأدى النجم الشاب عرضين مبهرين على

أذهل النجم العالمي إد شيران الجمهور، الذي تجاوز عدده 60 ألف معجب، بحفلين رائعين كاملي العدد، أقيما ليلتي الجمعة والسبت، نهاية هذا



منوعات الفكر

23

يحدث مرض السكري عندما لا يتمكن الجسم من امتصاص السكر (الجلوكوز) في خلاياه واستخدامه للحصول على الطاقة. وينتج عن هذا تراكم سكر إضافي في مجرى الدم.

ويعد السكري مرضا شائعا يمكن أن يكون له عواقب وخيمة، ولذلك، قد يكون من المفيد خفض احتمالات خطر الإصابة بالمرض، وهو ما أثبتت العديد من الأبحاث أنه ممكن بالاعتماد على أطعمة محددة وتجنب أخرى في النظام الغذائي.

ويمكن لبعض الأطعمة الرخيصة أن تساعد في تقليل المخاطر:



مرض شائع يمكن أن يكون له عواقب وخيمة

أطعمة رخيصة قد تساعد على خفض خطر الإصابة بمرض السكري



العنب

أظهرت دراسة أن تناول العنب يمكن أن يقلل من احتمال الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 10%.

وتم تسجيل العادات الاستهلاكية الفردية لـ 12 نوعا مختلفا من الفاكهة باستخدام استبيانات تكرار الطعام. ووجدت الدراسة أن تناول حصة واحدة من العنب أسبوعيا يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري، لكن تناول أي فاكهة أخرى يزيد من احتمال الإصابة بمرض السكري بنسبة 2%.

أرز بني

يرتبط استبدال الكربوهيدرات النشوية بالحبوب الكاملة بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري. وقالت منظمة السكري في المملكة المتحدة: "إن تناول الخبز الأبيض والأرز الأبيض وحبوب الإفطار السكرية المعروفة باسم الكربوهيدرات المكررة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. لكن الحبوب الكاملة، مثل الأرز البني والمكرونة المصنوعة من القمح الكامل وقيق القمح الكامل وخبز الحبوب الكاملة والشوفان ترتبط بانخفاض المخاطر، لذا اخترها بدلا من الكربوهيدرات المكررة".

ووجدت إحدى الدراسات أن تناول المزيد من الحبوب الكاملة الشائعة يقلل من المخاطر بشكل كبير، حيث أن تناول حصتين أو أكثر من الأرز البني أسبوعيا

يقلل من المخاطر بنسبة 12%.

الأبحاث أن أحد فوائده الصحية العديدة هو تقليل خطر الإصابة بمرض السكري. وقالت منظمة السكري في المملكة المتحدة: "الزيادة والجنين من منتجات الألبان المخمرة، وقد تم ربطهما بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. وعندما يتعلق الأمر بالألبان وخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، فإن كمية الدهون الموجودة في منتجات الألبان هذه ليست بنفس الأهمية. والأهم من ذلك هو أن تختار خيارات غير محلاة مثل الزبادي الطبيعي العادي أو الزبادي اليوناني والحليب العادي".

الكاملة، يمكن أن تساعد البقول مثل الحمص في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري عن طريق زيادة كمية الألياف في النظام الغذائي. ومع ذلك، فإن للحمص أيضا فائدة إضافية تتمثل في كونه غني بالبروتين، ما يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول ويقلل من احتمال الإصابة بالسمنة، وهو عامل خطر رئيسي لمرض السكري.

الزبادي

الزبادي هو عنصر أساسي في وجبة الإفطار وتظهر

وقال سالاس سلفادور جوردني، من مركز بيرلي فيرجيلي للأبحاث الصحية في إسبانيا: "إن استهلاك الزبادي، في سياق نمط غذائي صحي، قد يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني لدى البالغين الأصحاء وكبار السن المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

خفض مستويات السكر في الدم. وأظهرت إحدى الدراسات، أن المادة الكيميائية ساعدت على زيادة مستويات الإنسولين في الجردان المصابة بالسكري.

وقال شيكي تشانغ، من جامعة ساوث ويست في تشونغتشينغ بالصين: "يظهر الفلفل الحار تأثيرات مضادة للسمنة، ومضادة للسرطان، ومضادة لمرض السكر، وتخفيف الألم والحكة على الحيوانات والبشر. وترجع هذه التأثيرات إلى مادة الكابسيسين، وهو العنصر اللاذع الرئيسي والنشط بيولوجيا في الفلفل".

الحمص

كما هو الحال مع الحبوب

مقارنة بتناول حصة واحدة فقط في الشهر. الفلفل الحار يمكن للطعام الحار أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري، حيث تبين أن مادة الكابسيسين، وهي المادة الكيميائية الموجودة في الفلفل الحار والتي تمنحه مذاقه المميز، تعمل على



طرق عديدة يؤثر بها التوتر على الجسم بالكامل

يمكن أن يكون للإجهاد الذي غالبا ما يُعد استجابة عقلية أو عاطفية، تأثيرات مفاجئة وبعيدة المدى على الجسم بأكمله. ومن الطبيعي أن يرتبط التوتر بالإجهاد النفسي، إلا أن له تداعيات جسدية من المهم معرفتها.

والطعام، ما قد يساهم في تقلبات وزن الجسم. وبالإضافة إلى آثاره على الجهاز الهضمي، يمكن أن يظهر التوتر على بشرتك، ما يؤدي إلى تفاقم الحالات مثل حب الشباب والصدفية والأكزيما. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يتسبب التوتر في ظهور ردود فعل تحسسية، ما يؤدي غالبا إلى مشاكل جلدية مزعجة مثل الشرى. ويمتد تأثير التوتر الزمن إلى أبعد من ذلك، ليشمل صحة القلب والأوعية الدموية. ويرتبط بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين. وتتمتع هرمونات التوتر، وخاصة الكورتيزول، بالقدرة على رفع ضغط الدم وتعزيز الالتهاب داخل الأوعية الدموية. وبالنسبة للنساء، يؤدي التوتر إلى انخفاض إنتاج هرمون الإستروجين والبروجستيرون مع رفع مستويات الكورتيزول. ويؤدي هذا المزيج الخاص في كثير من الأحيان إلى دورات شهرية غير منتظمة ومزعجة ويمكن أن يكون له آثار ضارة على كل من الصحة العاطفية والرغبة الجنسية. وعند الرجال، يؤدي التوتر إلى انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون وزيادة الكورتيزول، وهو ما يترجم لاحقا إلى الشعور بالتعب وانخفاض ملحوظ في الرغبة الجنسية. ومن المهم أن تضع في اعتبارك أنه إذا كنت تشعر أن التوتر له تأثير كبير على صحتك ونوعية حياتك بشكل عام، فمن الحكمة استشارة أخصائي رعاية صحية.

واستجابة للتوتر، يتعرض الجسم لتغيرات في الإفرازات الهرمونية والكيميائية. ويتم إنتاج معظم هذه الإفرازات عن طريق الغدة الكظرية، وهي عضو صغير يقع فوق الكلى. وتؤدي الهرمونات المفرزة من هذه الغدة وظائف متعددة، بما في ذلك بدء استجابة "القتال أو الهروب" (رد فعل فطري يُطوّر كآلية للبقاء على قيد الحياة)، وتنظيم العمليات الأيضية مثل مستويات السكر في الدم، وإدارة توازن الملح والماء، وتسهيل الحمل. وفي حين أن هذه الهرمونات يمكن أن تنقذ الحياة باعتدال، إلا أن وجودها لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى آثار ضارة كبيرة. ويعمل الكورتيزول، وهو هرمون التوتر الأساسي، في المقام الأول على تثبيط العمليات التي قد تعيق استجابة الجسم "للقتال أو الهروب". ولكي تكون أكثر تحديدا، فهو يغير الطريقة التي يتفاعل بها الجهاز المناعي ويعيق الأداء السليم للجهاز الهضمي والإنجابي والجهاز المرتبط بالنمو. والإجهاد هو عدو معقد يمكن أن يكون له تأثير سلبي على أجزاء متعددة من صحتك. ويمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشاكل الهضمية، بدءا من عدم الراحة في المعدة وعسر الهضم إلى حالات مثل متلازمة القولون العصبي (IBS). ويمكن أن يتداخل التوتر أيضا مع أنماط تناول الطعام لديك، ونوبات الإفراط في تناول الطعام أو قلة تناول



منوعات الغرفة 25



ما هي العواصف المغناطيسية، وما أسبابها ومصدرها، وكيف تنشأ، وما هو تأثيرها في جسم الإنسان والأجهزة الإلكترونية وكيف يمكن الوقاية منها؟.

ما هي التدابير التي يجب اتخاذها لتخفيف تأثيرها

العواصف المغناطيسية وتأثيرها في جسم الإنسان والأجهزة الإلكترونية



خلال دقيقتين تقريبا. وفقدت بعض الأقمار الصناعية الاتصال بالأرض لعدة ساعات. وفقدت أحدث بيانات (GPS) والصور والطقس وانقطعت الاتصالات اللاسلكية. وقد شوهد الشفق القطبي أثناء العاصفة في المكسيك وشبه جزيرة القرم.

وكانت العاصفة المغناطيسية التالية، والتي تسببت في مشكلات كثيرة في عام 2003. حيث انقطع التيار الكهربائي في السويد لمدة ساعة. والأشهر من هذا فقد الاتصال بالأقمار الصناعية لعدة ساعات.

الوقاية أثناء العواصف المغناطيسية

لا تشكل العواصف المغناطيسية تهديدا مباشرا لصحة الإنسان، ولكن مع ذلك يجب أن يكون الإنسان على استعداد لعواقبها المختلفة. خاصة وأنه في بعض اللحظات، تأخذ إرادة الصدفة الدور الرئيسي. وفيما يلي بعض النصائح للاستعداد لتأثير التغيرات الكونية:

1- متابعة أخبار العواصف المغناطيسية والتعرف على العواصف المحتملة. يمكن أن تكون بعض العواصف المغناطيسية أقوى من غيرها، لذلك من المهم معرفة ما يمكن توقعه؛

2- يجب شحن الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر المحمولة وغيرها من الأجهزة الإلكترونية. أنه قد يساعد على تقليل مخاطر المعدات في حالة توصيلها أثناء العاصفة المغناطيسية؛

3- فصل الأجهزة الإلكترونية غير الضرورية لتقليل مخاطر التلف. إذا لم يكن الجهاز قيد الاستخدام، فمن الأفضل فصله.

4. توفير المنتجات والمواد الضرورية، مثل الشموع والبطاريات والمواد الغذائية والمياه، لأنها تساعد على تجاوز المشكلات التي قد تسببها العاصفة المغناطيسية.

5. تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية في الهواء الطلق أثناء العاصفة المغناطيسية. قد يساعد هذا على تقليل خطر التعرض لصعقة كهربائية؛

6. عدم الخوف من العواصف المغناطيسية. لأن الخوف والأفكار الموهوسة بأن شيئا ما سيحدث يمكن أن يتسبب في تدهور الحالة الصحية. ثم قد لا يكون السبب هو التغيرات الكونية نفسها، بل الانفعالات المفرطة. لذلك ينصح في مثل هذه الحالات بتناول المهدئات، وأخذ قسط وافر من النوم، وتجنب المشاعر السلبية؛

7. على الشخص مراقبة صحته. فإذا كان حساسا للعواصف المغناطيسية الأرضية، فعليه الاحتفاظ بالأدوية الضرورية بالقرب من مكان وجوده. وأخيرا يجب في حالة حدوث عاصفة مغناطيسية، اتباع تعليمات السلطات المحلية وتعلق بالسلامة وتساعد على تقليل مخاطرها.

اللاسلكية ونظام تحديد المواقع العالمي (GPS) وأنظمة الملاحة الأخرى، حيث إنها تتداخل مع انتشار الإشارات في طبقة الأيونوسفير. ما يؤدي إلى تحديد غير صحيح للموقع والاتجاه. بالإضافة إلى ذلك، توسع العواصف المغناطيسية الغلاف الجوي، مسببة تباطؤ حركة الأقمار الصناعية والركبات الفضائية القريبة من الأرض، ما قد يؤدي إلى كارثة.

والتنبؤ بالعواصف المغناطيسية عملية معقدة تتضمن مراقبة النشاط الشمسي ومراقبة التغيرات في المجال المغناطيسي للأرض. ومن أجل ذلك يستخدم خبراء العواصف المغناطيسية مجموعة متنوعة من الأدوات والأجهزة للتعقب وبمعد حدوتها ونوعها. يمكن للأقمار الصناعية مراقبة هذه الأحداث والتحذير من العواصف المحتملة للعواصف المغناطيسية.

ويراقب العلماء المجال المغناطيسي للأرض للتعقب بالعواصف المغناطيسية. لأن المجال المغناطيسي للأرض يمكن أن يتغير عندما تحترق الجسيمات المشحونة. وأخيرا، يستخدم علماء العواصف المغناطيسية نماذج رياضية للتعقب بكيفية تفاعل الجسيمات المشحونة القادمة من الشمس مع المجال المغناطيسي للأرض. تستخدم هذه النماذج بيانات عن النشاط الشمسي والمجال المغناطيسي للأرض للتعقب بالعواصف المغناطيسية التي قد تحدث والتأثيرات التي قد تحدثها.

لنح العواصف السلبية الناجمة عن العواصف المغناطيسية، تتم حماية خطوط الكهرباء باستخدام أنظمة التحكم التلقائي في الجهد وأجهزة الحماية التي يمكنها إغلاق أجزاء من الشبكة بسرعة. وتزود الأقمار الصناعية بدروع خاصة وأنظمة إدارة الطاقة التي يمكن أن تساعد في تقليل الضرر. يوصى باستخدام نفس الطرق لحماية الأجهزة الإلكترونية. وتعمل الشركات والمنظمات على تطوير تقنيات جديدة قد تكون أكثر مقاومة للعواصف المغناطيسية. فعنلا، تعمل بعض شركات الطيران على تطوير أنظمة ملاحة جديدة يمكنها استخدام طرق أكثر موثوقية لتجنب المشكلات المرتبطة بالعواصف المغناطيسية.

عواقب أقوى العواصف المغناطيسية

حدثت أقوى وأفظع عاصفة مغناطيسية في مايو 1921 في الولايات المتحدة، تسببت في انقطاع الاتصالات الهاتفية تماما. والكهرباء وانلعدت الحرائق. كما أثرت في أوروبا ونصف الكرة الجنوبي؛ في بعض المدن، تعطلت كابلات التلغراف تحت سطح البحر بالكامل. وفي الوقت نفسه، ولأول مرة في التاريخ، وصلت الأضواء الشمالية إلى أدنى خطوط العرض. ووقعت العاصفة الكارثية الثانية في 13 مارس 1989. تسببت في انقطاع التيار الكهربائي لمدة تسع ساعات في مقاطعة كيبيك الكندية وتعطلت البنية التحتية بأكملها

الصواعق، الأرق، الضعف، عدم انتظام ضربات القلب، ارتفاع مستوى ضغط الدم. وبالإضافة إلى ذلك تسبب الصواعق الضعيفة ويبدأ تدفق الدم في الأوعية الدموية الشعرية ويسوء المزاج. ويمكن أن تثير الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية وعاطفية مختلفة، وفي بعض الحالات قد يحدث التهاب في المفاصل وآلام في الظهر ونقل في الساقين.

والعلامة الأكثر وضوحا لتأثير العواصف المغناطيسية في جسم الإنسان هي الصداع الشديد، الذي يؤدي في النهاية إلى الصداع النصفي والأرق والمزاج السيئ والغثيان وما إلى ذلك. ولتلخيص منه ينصح الأطباء بتناول المسكنات والمهدئات ومحاولة خذ قسطا من النوم. إذا كان الشخص يعاني من الصداع دائما أثناء العواصف المغناطيسية عليه ضبط الروتين اليومي، والتقليل من النشاط البدني، وتناول المهدئات والبحث عن المشاعر الإيجابية فقط في كل شئ.

وتلف الأوعية الدموية في الدماغ ولم شديد في القلب وعدم انتظام دقات القلب. وللحماية من تأثير العواصف المغناطيسية يجب الالتزام بالنصائح التالية: يجب التحكم بضغط الدم، واستشارة الطبيب عن الجرعة وتكرار تناول الأدوية، والاحتفاظ بجميع الأدوية والمياه اللازمة في مكان قريب، وتجنب التوتر والمشاعر السلبية، والحد من الكحول والسجائر والوجبات السريعة.

والشيء الأكثر أهمية هو عدم الخوف. كثير من الناس، بعد أن يعلموا عن قرب العواصف المغناطيسية، يبدأون في التفكير بالأسوأ، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى تدهور حالتهم بسبب الإجهاد العاطفي.

تأثير العواصف المغناطيسية في المعدات والأجهزة

- الخطر الكبير للعواصف المغناطيسية هو أنها يمكن أن تلحق الضرر بالناس بشكل غير مباشر، ما يؤثر على المعدات والنظم الكهربائية. وقد تها على توليد تيار كهربائي في الأجسام المحتوية على المعادن، يمكن أن تسبب بسهولة حرائق وانفجارات. ويعرض الشخص نفسه للخطر عند العمل مع المعدات الكهربائية المعقدة، وعند استخدام مصدر المياه؛ لأن العواصف المغناطيسية تولد تيارا كهربائيا في الأنابيب، ما يؤدي إلى شحن المياه. وتؤثر العاصفة المغناطيسية الأرضية في الاتصالات

العاصفة المغناطيسية الأرضية ومدى تأثيرها في الأجهزة الكهربائية والكانتات الحية والاتصالات. ووفقا لذلك تقسم العواصف المغناطيسية إلى خمسة مستويات:

G1 - العواصف المغناطيسية الخفيفة، تحدث 1700 مرة في الدورة الواحدة. ليس لها أي تأثير خاص على الشبكات الكهربائية وتشغيل الأجهزة الإلكترونية. وقد لا يشعر بها الناس أيضا.

G2 - معتدل، 660 مرة في الدورة. تسبب أحيانا ارتفاعا في الجهد وتلحق الضرر بالمحولات في خطوط العرض الشمالية، كما أنها تؤثر على حركة المركبات الفضائية والشفق القطبي، وتنشأ بعيدا عن القطبين.

G3 - قوي، حوالي 200 مرة في الدورة. وتؤثر بشكل مباشر على أنظمة الطاقة وتسبب مشكلات في الملاحة عبر الأقمار الصناعية والاتصالات اللاسلكية. وفي هذه الحالة، يحدث الشفق القطبي بالقرب من خط الاستواء.

G4 - شديد، حوالي 100 مرة لكل دورة. في هذا المستوى، تحصل مشكلات التحكم في الجهد واشتغال أجهزة الحماية. وتنشأ تيارات كهربائية في خطوط الأنابيب، وتدهور الملاحة عبر الأقمار الصناعية والاتصالات اللاسلكية.

G5 - قوي جدا، يصل إلى أربعة في كل دورة. يسبب مشكلات واسعة النطاق في شبكات الكهرباء، ما يؤدي إلى إغلاق كامل وأعطال خطيرة في تشغيل الأقمار الصناعية والاتصالات اللاسلكية. ويمكن أن يحدث الشفق القطبي في المناطق شبه الاستوائية. ويستخدم مؤشر K ومؤشر Kp بشكل منفصل في الحسابات. يشير الأول إلى انحراف المجال المغناطيسي للأرض عن القاعدة خلال فترة ثلاث ساعات، والثاني هو مؤشر الكواكب. يساعد كل واحد منهم في تحديد شدة العاصفة المغناطيسية ومستوى خطورتها.

ما هي المخاطر على الصحة وجسم الإنسان؟

- لا توجد إجابة واضحة على السؤال "هل تؤثر العواصف المغناطيسية على حالة الإنسان وصحته وهل هي خطيرة؟" ومع أن الدراسات الرسمية، تفيد بأنه عند حدوث عاصفة مغناطيسية أرضية، يرتفع معدل الوفيات الناجمة عن النوبات القلبية والجلطات الدماغية بشكل طفيف، ويشعر ثلاثة أرباع سكان الأرض بالتوعك. وبصورة خاصة الأشخاص الذين يعانون من حساسية العنق والذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية. ولكن هذا لا يضمن السلامة حتى للشخص السليم الذي لا يعاني من أي مرض مزمن.

الأعراض

- الأعراض الأكثر انتشارا أثناء العاصفة المغناطيسية هي:

العواصف المغناطيسية هي مشكلة الأشخاص الذين تتفاعل أجسامهم مع التغيرات المفاجئة في الطقس. وفي هذا الموضوع سنحاول باختصار توضيح ما هي العواصف المغناطيسية وكيف تؤثر في جسم الإنسان وما هي التدابير التي يجب اتخاذها لتخفيف تأثيرها.

يصبغ على الأشخاص الذين يشكون من الصداع وألم في القلب وسوء حالتهم الصحية في فترة هطول الأمطار أو التغير المفاجئ بالطقس تحمل العواصف المغناطيسية التي تحدث ما لا يقل عن ستة مرات في السنة ويمكن أن تستمر أكثر من أسبوع في كل مرة. ويمكن أن تسبب العواصف المغناطيسية خللا في عمل الأجهزة الكهربائية والإنترنت والاتصالات الهاتفية. وبالطبع تصور عواقب العواصف المغناطيسية أمر مخيف فعلا. ولكن هل فعلا العواصف المغناطيسية خطيرة إلى هذه الدرجة؟.

• ماهية العواصف المغناطيسية

- الرياح الشمسية هي جسيمات مشحونة تطلقها الشمس بسرعة تصل إلى 400 كلم في الثانية ويمكنها اختراق المجال المغناطيسي للأرض. وعندما تلتقي الرياح الشمسية المجال المغناطيسي للأرض يحصل ما يسمى بـ "الغلاف المغناطيسي" الذي يحمينا من الجسيمات المشحونة. ولكن عندما تكون الرياح الشمسية شديدة جدا أو تتحرك باتجاه معين يمكن أن تخترق الجسيمات المشحونة الغلاف المغناطيسي، ما يؤدي إلى حصول تغيرات في المجال المغناطيسي للأرض، وهذا يطلق عليه "عاصفة مغناطيسية".

• الأسباب

- أكثر أسباب العواصف المغناطيسية انتشارا، هي التوهجات الحاصلة على سطح الشمس، التي يسببها تطلق كمية هائلة من الطاقة والجسيمات المشحونة. والسبب الثاني - التقذف الإكليلي، وهي انبعاثات من الهالة الشمسية، أو بشكل أدق، من مناطق ذات درجات حرارة منخفضة قد تحتوي على جسيمات مشحونة ومجال مغناطيسي، وهذه تؤثر في المجال المغناطيسي للأرض.

• مستوى وحجم العواصف الشمسية

- تحدد خطورة العواصف الشمسية استنادا إلى مستوى شدتها (DST)، الذي يحسب بواسطة أجهزة قياس المغناطيسية الموجودة في محطات على خط الاستواء المغناطيسي للأرض. تقدر العواصف المعتدلة بـ 50- إلى 100- نانو تسلا، والعواصف الشديدة 100- إلى 200- نانو تسلا، والعواصف الشديدة جدا- أعلى من 200- نانو تسلا. وتتراوح شدتها في حالة الهدوء، من 10- إلى 20 نانو تسلا.

ويستخدم العلماء المؤشر G لتحديد مستوى خطورة

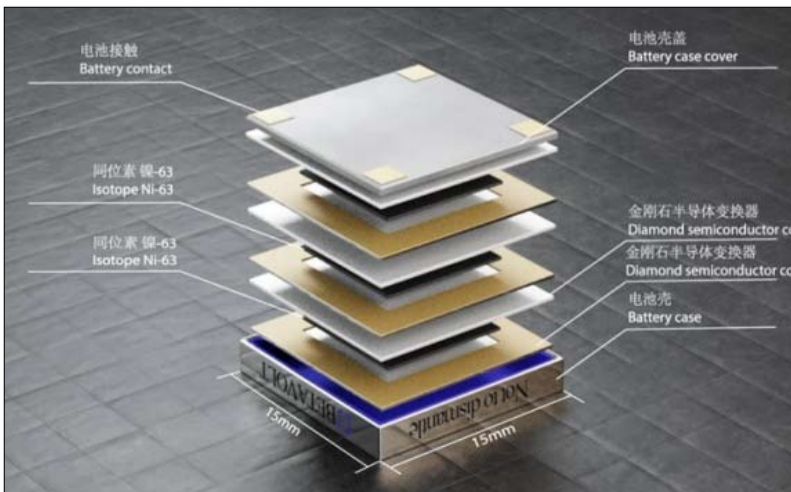
أصغر من حجم عملة معدنية

الصين تطور بطارية نووية لا تحتاج إلى الشحن لمدة 50 عاما

في الأجهزة الطبية مثل أجهزة تنظيم ضربات القلب والقلوب الاصطناعية والقوقعة في جسم الإنسان. كما توجد أن بطاريات الطاقة الذرية صديقة للبيئة، مشيرة إلى أنه وبعد فترة الاضمحلال تتحول النظائر الـ 63 إلى نظير مستقر للنحاس، وهو غير مشع ولا يشكل أي تهديد أو تلوث للبيئة.

جدير بالذكر أن باحثين من الجامعة الوطنية للبحوث النووية في روسيا ابتكروا طريقة فريدة لتحويل النشاط النووي إلى مصدر للطاقة الكهربائية.

ويمكن الباحثون على أساس المعلومات التي حصلوا عليها من صنع نموذج لبطارية نووية تعتبر مصدرا واعدا للطاقة اللازمة للمركبات الفضائية والروبوتات والغرسات الطبية وغير ذلك. وفي البطاريات النووية أو مصادر طاقة النظائر المشعة، تتحول طاقة انشطار النظائر المشعة للعناصر الكيميائية إلى كهرباء، وفي هذا تختلف عن المفاعلات النووية حيث يستخدم تفاعل نووي متسلسل متحكم فيه.



من الطاقة ويجهد 3 فولت، بينما يبلغ حجمها 15 × 15 × 5 ملممتر مكعب، مشيرة إلى أنها تخطط لإنتاج بطارية بقوة 1 واط بحلول عام 2025.

وتقول "بيتافولت" إن تصميم البطارية متعدد الطبقات يضمن أنها لن تشتعل أو تنفجر،

وتعمل البطارية عن طريق تحويل الطاقة المنبعثة من النظائر المتحللة إلى كهرباء من خلال عملية تم استكشافها لأول مرة في القرن العشرين. وأوضح الصين على اكتساب ميزة رائدة في الجودة الجديدة من الثورة التكنولوجية للذكاء الاصطناعي".



كشفت شركة صينية ناشئة عن بطارية جديدة قادرة على توليد الكهرباء لمدة 50 عاما دون الحاجة للشحن أو الصيانة. وحجمها الصغير يعني أنه يمكن استخدامها بشكل متسلسل لإنتاج المزيد من الطاقة، حيث تتخيل الشركة هواتف محمولة لا تحتاج إلى شحن أبدا وطاقات بدون طيار يمكنها الطيران إلى الأبد.

وقالت شركة "بيتافولت" الصينية ومقرها بكين إن بطارياتها النووية هي الأولى في العالم التي تحقق تصغير الطاقة الذرية حيث تضع 63 نظيرا نوويا في وحدة أصغر من عملة معدنية. وأفادت بأن بطارية الجيل التالي دخلت بالفعل مرحلة الاختبار التجريبي وسيتم في نهاية المطاف إنتاجها بكميات كبيرة للتطبيقات التجارية مثل الهواتف والطاقات بدون طيار. وذكرت في بيان "يمكن لبطاريات الطاقة الذرية "بيتافولت" تلبية احتياجات إمدادات الطاقة طويلة الأمد في سيناريوهات متعددة، مثل الفضاء، ومعدات الذكاء الاصطناعي، والمعدات الطبية، والمعالجات الدقيقة، وأجهزة الاستشعار

كليوباترا تنصب ابنها شريكاً لها..

ملكيات جلسن على عرش مصر

الملكة كليوباترا السابعة من أشهر الملكيات التي وصلت للحكم في مصر، لم تحظ ملكة عبر العصور بما حظيت به تلك الملكة من عشق وإعجاب ليس له مثيل عبر الأزمنة والعصور ومن خلال الأمكنة والحضارات، وفي عام ٤٧ ق.م، قامت ملكة مصر كليوباترا السابعة بتنصيب ابنها شريكاً لها في الملك تحت اسم بطليموس الخامس عشر قيصر، ولهذا نستعرض ملكيات جلسن على حكم مصر.



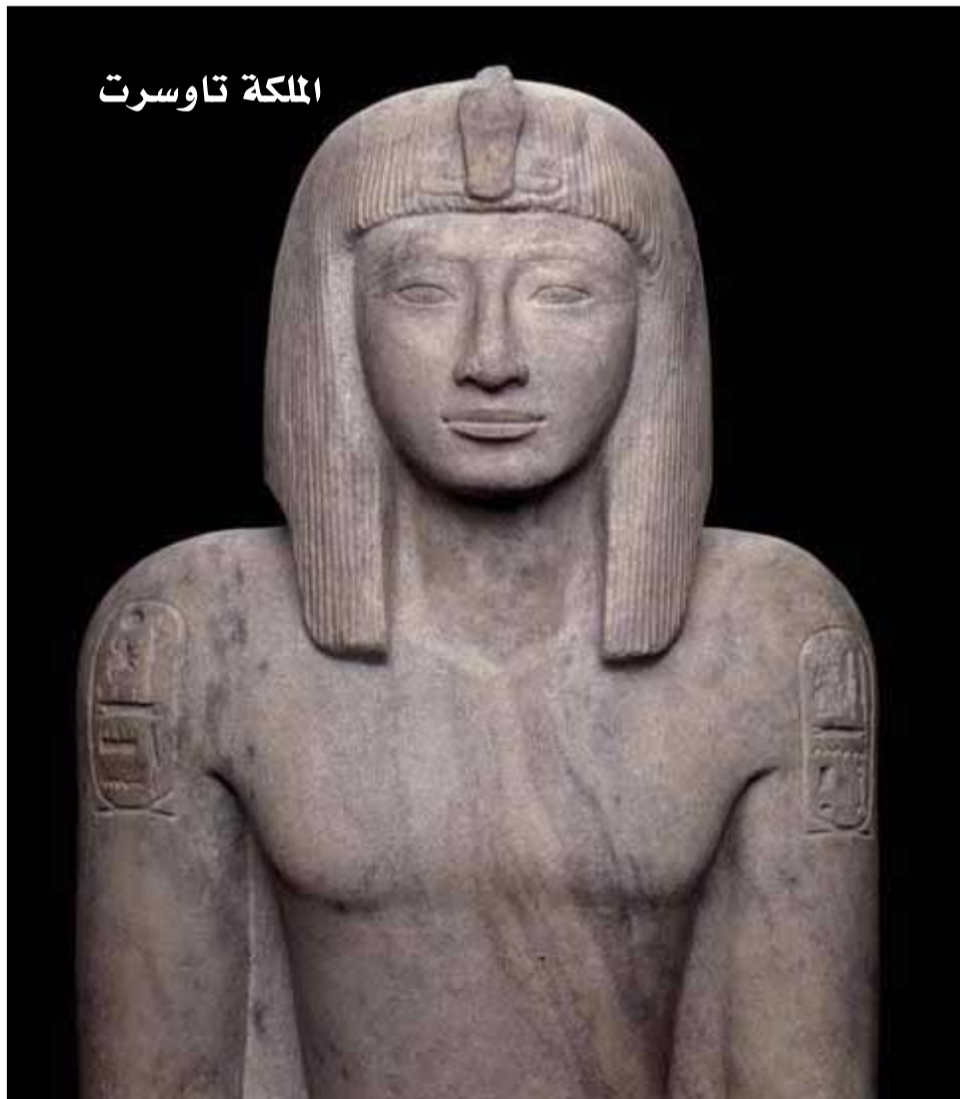
الملكة نضرتاري



أرسينوي الثانية



الملكة نضرتاري



الملكة تاوسرت



الملكة حتشبسوت

الزوجة الملكية العظيمة، وقد أنجبت نضرتاري من أختانوت ست من البنات. وكانت نضرتاري تساند زوجها أثناء ثورته الدينية والاجتماعية، ثم انتقلت حيث لعبت دوراً أساسياً في نشر المفاهيم الجديدة التي نادى بها زوجها، وظهرت معه أثناء الاحتفالات صورت فيها الملكة وهي تقوم بالقضاء على الأعداء وتمتعت بسلطة واسعة ليس لها مثيل في قيادة البلد، كما جاء عن الهيئة المصرية للاستعلامات. ويمكن مشاهدة ذلك على جدران معابد أتون ومقابر الأشراف بتل العمارنة والطقوس، وبالمشاهد العائلية، وكذلك في المناظر التقليدية للحملات العسكرية وحصلت على لقب الزوجة الملكية العظيمة. وتوفيت نضرتاري في العام الرابع عشر لحكم إخناتون، ودفنت في مقبرتها بالمقابر الملكية، في تل العمارنة.

الملكة كليوباترا

لقد كانت الأسرة البطلمية شبه مئة قبل وصول كليوباترا إلى حكم مصر، وبعد موت والدها بطليموس الثاني عشر الزمار، انتقل العرش إلى ابنه وابنته، غير أن الاثنين كان يمتلكان الطموح ليحكم كل منهما مستقلاً، فوقع بينهما صراع شديد، وجدت كليوباترا من خلاله أنها لا تحارب أخيها فقط، لكن رجال القصر أيضاً، فقررت الهرب حتى تجد الفرصة سانحة للعودة.

وكانت كليوباترا تخطط للعودة إلى الحكم، وكان الصراع في روما للسيطرة عليها على أشده بين يوليوس قيصر وصديقه وشريكه بومبي، وانتهى الصراع بهزيمة بومبي، وهروبه إلى مصر، عسى أن يجد رداً لجميله عند أبناء بطليموس الزمار إذ كان بومبي هو من أعاده إلى مصر، كما أكد كتاب "ملكيات من مصر القديمة" لعالم المصريات الدكتور حسين عبد البصير.

ووصل بومبي إلى مصر، لكنه قتل، ووصل يوليوس قيصر إلى الإسكندرية، وحين علم بقتل بومبي، حزن كثيراً على صديقه، وأكرم مثواه، وبعد أن هدأ يوليوس قيصر من صدمة قتل صديقه، بدأ يتجول في المدينة وكأنه ملك على البلاد، فاستفز ذلك كثيراً من الإسكندرانيين الوطنيين.

علم يوليوس قيصر بالمشكلات التي بين الأخوين؛ فأرسل في طلبهما، ودخلت كليوباترا القصر من خلال خادمها الذي لفها في سجادة، فخرجت منها كأفروديت، ربة الحب والجمال الخارجة من القوقعة، فأنهر بها يوليوس قيصر، وبعد هزيمة أخيها، أعلن يوليوس قيصر الملكة كليوباترا السابعة ملكة على مصر.

شهدت مصر في تلك الفترة من حكم كليوباترا نهضة قوية في الاقتصاد والحياة السياسية، وكانت كليوباترا تتحدث ما يصل إلى اثنتي عشرة لغة ودرست علم الفلك والرياضيات والفلسفة، بالإضافة إلى فن الخطابة.

بعد موت يوليوس قيصر ارتبطت كليوباترا بـ أنطونيوس الذي خاض معركة موقعة أكتيوم البحرية ضد أوكتافيوس وهُزم فيها أنتوني وكليوباترا وهربا إلى مصر، دخل أوكتافيوس الإسكندرية، وحاولت كليوباترا إنشاء عن عزمه في أن يقبدها بالسلاسل في شوارع روما؛ فعرضت عليه التنازل عن العرش لأبنائها مقابل أن يمنحها الأمان، ولكنه كان مصراً على رأيه؛ فأفترت كليوباترا الانتحار بحية الكوبرا، وإن كان البعض يذكر أن أوكتافيوس قد تمكن منها وقتلها، بهزيمة وموت كليوباترا السابعة تسقط دولة البطلمية، وتدخل مصر إلى حظيرة الإمبراطورية الرومانية منذ عام 30 قبل الميلاد.

كليوباترا



الملكة حتشبسوت، التي نَحَتْ حتشمس الثالث الشاب الذي علا نجمه فيما بعد واستأثرت دونه بالملك، وأثبتت أنها لا تختلف عن الملوك في شيء إلا في أنها أنثى، إذ أن الوصاية بحكم التقاليد والشرع كانت لا بد أن تبقى في يد الملكة "حتشبسوت"، ما دام "حتشمس" لم يبلغ الحلم، ومع ذلك كانت تشعر في قرارة نفسها بأنه لو فحص موضوعها بين العدل بوصفها الوارثة الشرعية لعرش والدها "حتشمس" الأول، لكانت هي الحاكمة المطلقة للبلاد شرعاً من يادئ الأمر. ومن الجائز أن "حتشبسوت" من جهتها قد أقنعت الشعب بأنها بنت الإله "أمون" نفسه من جهة، وأن والدها قد نصبها على عرش البلاد من جهة أخرى، وجعلها وارثته الشرعية، وقد حاك خيال الكهنة قصةً طريفةً لذلك قد يكون في ثناياها شيء من الحقيقة، ومن المحتمل أن "حتشبسوت" قد أداعتها قبل اغتصابها العرش مباشرة، لتكون بمثابة دعاية، وقد نقشتها على جدران معبدها "بالدير البحري" الذي يعد بناءً فريداً في بابيه، نقشت عليه "حتشبسوت" كل تاريخ حياتها.

ويقول الدكتور سليم حسن في موسوعته مصر القديمة إن حتشبسوت ظلت بعيدة عن تولى عرش البلاد بصفة حقيقية طوال مدة حكم زوجها "حتشمس الثاني"، وسبعة أعوام من حكم ابن زوجها "حتشمس الثالث"، وعندئذ كانت قد أحكمت مؤامرتها، واعتلت عرش البلاد مدة ثلاثة عشر عاماً انزوي في خلالها "حتشمس" الثالث، فلم يسمع عنه التاريخ إلا في مناسبات قليلة.

الملكة أرسينوي الثانية

هي شقيقة الملك بطليموس الثاني، وتزوجت اثنين من ملوك مقدونيا لذلك حملت لقب "ملكة مقدونيا"، لكنها عادت إلى مصر وعاشت مع شقيقها مرة أخرى، وتزوجت منه، لتصبح ملكة مصر.

وأشارت الدراسات التاريخية إلى أنها حكمت مصر بمفردها خلال فترة من الزمان، وحملت لقب ملكة مصر العليا والسفلى، وسارت على نهج ملكات الفرانسة السابقات فارتدت ملابسهن وحملت نفس الألقاب مثل "ابنة رع"، حسب ما ذكرت الهيئة العامة للاستعلامات. وكانت أرسينوي الثانية وبتليموس الثاني أول من يقيم علاقات رسمية مع الإمبراطورية الرومانية من خلفاء الإسكندر الأكبر، وكان ذلك عام 273 قبل الميلاد، وقد حققت أرسينوي الثانية العديد من الإنجازات في السياسة والحرب والعلم والثقافة، وأصبحت مصدر إلهام كثير من الملكيات اللاتي حكمن بعدها، وكانت أشهرهن الملكة كليوباترا.

الملكة تاوسرت

ومن المرجح أنها كانت الزوجة الثانية للملك "سيتي الثاني" الذي حكم مصر حوالي 6 سنوات كانت فترة غير مستقرة، وبعد وفاته انتقل الحكم لابنه "سابتاح" من زوجه أخرى غير تاوسرت، والذي كان يعاني مرض قصر القدم وتم توجيهه للملكية، وشاركته في الحكم زوجة والدته وهي "تاوسرت" وهي التي كانت تدير الملك وقتها بمساعدة شخص يدعى "باي" الملقب بـ "حامل الختم العظيم للبلاد"، وكان وقتها أحد كبار رجال الدولة، وبعد 6 سنوات من حكم "سابتاح" الزوج الثاني لـ "تاوسرت" توفى ودخلت الدولة في حالة فوضى ودخل حكام الأقاليم المختلفة بالبلاد في إدارات مستقلة لمناطقهم، حسب ما ذكر الدكتور فتحى ياسين مدير عام آثار الفرنة.

وبيضيف الدكتور فتحى ياسين مدير عام آثار الفرنة في تصريحات سابقة لـ "اليوم السابع"، أن الملكة "تاوسرت" تضررت بسدة الحكم في البلاد بعد وفاة "سابتاح" بعمر 20 سنة، حيث لم يكن يوجد له خليفة على العرش، وظلت تحكم مصر في أواخر الأسرة 19 لمدة عامين تقريباً، وأطلق عليها وقتها عدة ألقاب ومنها: "قوية الأرض" - ابن رع محبوبية أمون - ابن رع سيد الأرض المحبوبة - تاوسرت المختار من الإلهة موت، حيث اتخذت صفات الذكورية لتكونها ملك للبلاد، وكانت فترة حكمها للبلاد بداية النهاية للإمبراطورية المصرية، فقد حدث تضخم اقتصادي كبير للنقص الشديد في الموارد بعد ضياع عوائد مصر الخارجية بسبب الحركة السياسية غير المستقرة بالدولة وقتها، وكذلك قيام حرب أهلية في غربي طيبة - الأقصر حالياً - خلال حكمها مما أدى لتهديدات متكررة من الليبيين وقتها على الحدود الغربية للبلاد ومناطق الدلتا، حتى توفت في ظروف غامضة وتكتبت نهاية الأسرة 19.

الملكة نضرتاري

الملكة نضرتاري التي ولدت سنة 1300 قبل الميلاد وكانت كبيرة الزوجات الملكيات أو الزوجة الرئيسية لرئيس العظمى، ونضرتاري تعني صاحبة الجميلة و يترجم الاسم بمعاني مختلفة "المحبوبة التي لا مثيل لها" أو "جميلة جميلات الدنيا" وهي واحدة من أكثر الملكيات المصرية شهرة.

ظلت "نضرتاري" أهم زوجات الفرعون من ثماني زوجات في صعيد مصر لمدة طويلة وكانت شريكته في الحكم وتوفت سنة 1250 قبل الميلاد، كما ذكرت الهيئة العامة للاستعلامات.

الملكة نضرتاري

إحدى أقوى النساء في مصر القديمة، ويعني اسمها "المرأة الجميلة قد أقبلت، وقد عثر على قبرها بالقرب من قبر الملك توت عنخ أمون ابن زوجها "إخناتون" الذي حكم مصر في القرن الرابع عشر قبل الميلاد.

تنتمي للأسرة الثامنة عشر قبل الميلاد في مصر الفرعونية، وعاشت في القرن الرابع عشر قبل الميلاد - وكانت لها منزلة رفيعة أثناء فترة حكم زوجها الفرعون أمنوفيس الرابع أو أمنحتب الرابع، المعروف باسم إخناتون، ومثل ما حدث مع زوجها، فقد تم محو اسمها من السجلات التاريخية كما تم تشويه صورها بعد وفاتها.

كانت دائماً تلبس ثوباً رقيقاً طويلاً و تاجاً ذا ريشتين مرة، وأخرى يتاج ذي ريشتين وتحتته قرص الشمس، فهي لم تكن ملكة فقط بل تمتعت بمركزية تامة، وكانت من أقابها الملكية

منوعات

العصر

27

قرر الشاعرُ الغنائي طوني أبي كرم خوض تجربة جديدة من خلال تدريس كتابة الشعر الغنائي مع التراجع الكبير الذي تعيشه الأغنية بعد سيطرة الأعمال، التي وصفها بالهابطة، نتيجة غياب أورحيل أبرز شعرائها.

أبي كرم الذي تعامل مع أهم التجوم الأغنية يتحدث عن هذا القرار وعن مشاريعه الجديدة في هذا الحوار:

نحن بحاجة إلى تعليم أسرار ومفاتيح كتابة الأغنية الراقية

طوني أبي كرم: السوق بحاجة إلى جيل جديد من الشعراء



• كيف تحدثت عن قرار تدريس كتابة الشعر الغنائي، وهل هذا الصن يُدرس؟
- نعم، لدي تلاميذ أدرّسهم في أحد أهم المعاهد في لبنان.
• هل اتجهت إلى التدريس لأنه لا يوجد طلب على شراء الأغنيات؟
- بل الطلب على الأغنيات موجود دائماً، ولكن السوق بحاجة إلى جيل جديد من الشعراء. والجيل الذي راقتني منذ 25 عاماً وحتى اليوم لم يعد كله موجوداً إما بسبب الموت أو بسبب الابتعاد عن الساحة، ما أدى إلى وجود نقص في عدد الشعراء وإلى غزو للأغنيات الهابطة. ونحن اليوم بحاجة إلى تعليم أسرار ومفاتيح كتابة الأغنية الراقية التي قدمناها ونجحنا فيها كي يكمل الجيل اللاحق المسيرة التي كنا قد بدأنا فيها وورثناها عن الذين سبقونا. وقد لامني كثيرون على هذه الخطوة واعتبروا أنه يجب أن أحتفظ بالسر لنفسي، ولكنني مُصرٌ عليها للمحافظة على الأغنية الراقية التي لا تؤدي سمع الناس.

• ولكن كتابة الشعر تحتاج إلى موهبة؟
- هذا صحيح، وأضعتُ الرغبتين إلى نوع من الامتحان واخترتُ بينهم من يملكون الموهبة وبدأتُ بتدريسهم ولستُ تفتأ في التقدم بين شخص وآخر. أعلم أصول كتابة شعر الأغنيات، ومن بين المنتسبين شاعرة اكتشفت أن هناك اختلافاً كبيراً بين عالم الشعر وعالم الأغنية.

• وما الاختلاف بينهما؟
- القصيدة يمكن أن تتجاوز صفحات عدة، أما الأغنية فلا تتجاوز الـ 50 أو 60 كلمة، وتتناول موضوعاً معيناً على الشاعر الغنائي أن يعرف كيف يعالجه. كتابة الرسالة القصيرة أصعب بكثير من الرسالة الطويلة.

• هل هذا يعني أن كتابة القصيدة أسهل من كتابة الأغنية؟
- طبعاً، لأن الشاعر الذي ينظم القصائد يكتب ما يشاء وساعة يشاء.

• وهل هذا يعني أنك أهم من المنتبي مثلاً؟
- لا أقول ذلك، هما مجالان مختلفان تماماً. وكما أن هناك شعراء عظماء لا يجيدون كتابة أغنية، هناك أيضاً شعراء أغنية لا يجيدون كتابة قصيدة.

• ولكن القصيدة صعبة ومهمة جداً ولا يمكن لأي فنان أن يفتن بها؟
- أتحدث عن الشاعر الذي يكتب القصائد. القصيدة هي شعر وليست أغنية ولا يوجد فنان اليوم يمكن أن يغني قصيدة مدتها ساعتان. حتى الأغنية التي تتجاوز مدتها 3 دقائق يجدها الناس اليوم طويلة.

• ولكن ألا يعتبر الفنان الذي يغني قصائد الشاعر نزار قباني مثلاً أهم من غيره؟
- من يغنون قصائد نزار قباني يكتفون بمقطعين أو ثلاثة مقاطع منها فقط.

• يقال إن (الأطلال) هي أهم ما غنّته أم كلثوم وهي قصيدة؟
- عندما طرحت (الأطلال) كان الجنرال شارل ديغول يتواجد في بيروت، واليوم نحن في عصر مختلف تماماً.

• ولكن (الأطلال) مستمرة؟

- نحن نتجه نحو العالم الأصغر والأسرع والأخف والأقصر والأكثر. فهل يجب أن نتطور أم أن نبقي في زمن أم كلثوم.
• وهل القصيدة ترمز إلى التحلف؟
- لا أتحدث عن التحلف، بل أقول إنها أعمال قديمة. عندما كانت أم كلثوم تغني (الأطلال) كان الناس يمضون سهرتهم وهم يشربون الشاي ويستمعون إلى الأسطوانة، فهل هناك فنان يمكن أن يفعل ذلك في يومنا الحالي؟
• ولكنك أشرت إلى أهمية وضرورة التمسك بالأصالة في بداية الحوار؟
- تحدثت عن الأغنية وكيفية صياغتها وكتابتها وتقديرها، وهي أصعب من أي شيء آخر.
• من هو أهم من يكتب الأغنية في لبنان؟
- لا أريد أن أدخل في لعبة الأسماء. كل شاعر له أسلوبه وطريقته.
• كيف تفسر أسباب استهلال بعض الفنانين في اختيار أعمالهم؟
- يجب أن تعرف خلفية وبيئة وثقافة كل فنان. مثلاً، أنا صاحب كلمات أغنيات راغب علامة (اشتقتك أنا) و(تركتني لحالي) و(ردّي كلماتي) ومستوى كلامها معروف وواضح. وراغب علامة يتميز بمستوى عالٍ ويجيد اختيار أغنياته، بينما الفنان صاحب الثقافة المتواضعة يختار أغنيات ركيكة وتشبهه.
• تقصد أن راغب حافظ على المستوى؟
- هو لم يحافظ عليه بل رفعه أيضاً.
• ما رأيك بأغنياته المصرية؟
- راغب يقدم كل الألوان ويحترم الجمهور ولا يغني كلاماً ركيكاً ويختار موسيقى جميلة يرفص عليها الناس. وعندما غنى باللحجة اللبنانية رفعتنا المستوى سواء بالأغنيات الكلاسيكية أو الرومانسية. الفنان يجب أن يرضى مختلف الأذواق كي يكسب شعبية عريضة، وراغب لم يقدم يوماً أغنية هابطة.
• ما الأعمال التي تستعد لها للفترة المقبلة؟
- دويتو غنائي للفنان راغب علامة ولا يمكنني الكشف عن تفاصيله. وهناك تحضيرات مع تقولا الأساط وعاصي الحلاني وبعض الأصوات الجديدة.

صبا مبارك ومحمد شاهين بطلا مسلسل "لحظة غضب" في رمضان 2024

تعاقد الفنانان صبا مبارك ومحمد شاهين على بطولة مسلسل "لحظة غضب"، المقرر عرضه في رمضان المقبل 2024 على منصة watch it. والعمل مكون من 15 حلقة، من إنتاج تي فيجن للمنتج طارق الجنائني، من إخراج عبد العزيز النجار، وهو مخرج مسلسل حالة خاصة الذي يعرض حالياً بطولة طه دسوقي وغادة عادل. ونشر الجنائني صورة كلاك العمل باسم "لحظة غضب" وكتب "نولكنا على الله رمضان 2024، ربنا يوفقنا والعرض على منصة watch it. ويعرض للمنتج طارق الجنائني حالياً مسلسل "حالة خاصة" بطولة الفنانان طه دسوقي وغادة عادل، ولاقي المسلسل إعجاب الجمهور بما يناقشه من مرض التوحد الذي يعاني منه



هبة عبد الغني تجسد دور دجالة في مسلسل "حدوتة منسية"

أعربت الفنانة هبة عبد الغني عن سعادتها بمشاركة في مسلسل "حدوتة منسية" تأليف محمود حمدان، وإخراج محمد محيي الدين، الذي سيبدء عرضه بداية من يوم السبت 27 يناير الجاري على قناة "CBC". وقالت في تصريح لـ "اليوم السابع"، إن دورها في هذا المسلسل يختلف من كافة أدوارها من قبل حيث تجسد دور دجالة وأنها سعيدة جداً لمشاركتها في هذا المسلسل الذي يناقش قضايا مهمة كلها تعبر عن حال العديد من المواطنين، وسط كوكبة من النجوم الكبار، متمنية أن ينال المسلسل إعجاب الجمهور وقت عرضه. ويعرض المسلسل على قناة "CBC" بداية من يوم السبت 27 يناير الجاري، مسلسل "حدوتة منسية" بطولة الفنانة الكبيرة سوسن بدر ومجموعة من النجوم. "حدوتة منسية" يعرض من السبت إلى الأربعاء في تمام الثامنة مساءً، وهو يضم 30 حلقة، ومن بطولة سوسن بدر، عيبر صبري، أحمد فهمي، محمود حمدي، هشام إسماعيل، وطارق صبري، ريم سامي، نانسى صلاح، محمد علي رزق، أحمد صيام، أمير صلاح الدين، دعاء حكم، هلا السعيد، محمد لطفى شاهين، وهبة عبد الغني ورجوي حامد، عيبر منير، حسن عبد الله، مصطفى منصور، علاء فوكه، ومن تأليف محمود حمدان، وإخراج محمد محيي الدين. يدور المسلسل حول سعاد التي كتب لها زوجها نادي عثمان كل ثروته وحرم أبناءه من الميراث لتكون هي المسؤولة عن كل شيء ليتنافس أبناؤه على رضاها ولكن يطاردها ماضيها الأليم ويظهر لها "خبري" الذي دخل السجن بسبب قضية هي شريكة فيها، ليطالبها بجزء من الميراث.



الغفلة

خطر الإصابة بالنوبة القلبية والجلطة الدماغية يزداد في البرد بمقدار الثلث

وتقدم الطيبة بعض النصائح للوقاية في الطقس البارد.

- 1 - إذا أعلن عن موجة برد شديدة، فمن الأفضل البقاء في المنزل، وخاصة إذا كان الشخص يعاني من ألم في الصدر.
- 2 - وإذا كان لا بد من الخروج من المنزل، فيجب ارتداء ملابس دافئة. مع العلم أن طبقات الملابس الخفيفة أفضل من ارتداء طبقة سميكة واحدة. كما يجب ارتداء القفازات وقبعة ولعاق لتغطية القدم، أو حتى قناع لتدفئة الهواء المستنشق.
- 3 - يفضل أخذ مشروب دافئ في ترمسة، عند مغادرة المنزل. ولكن يجب تجنب المشروبات التي تزيد من معدل ضربات القلب ومستوى ضغط الدم.

هي الأكثر خطورة على الحياة، حيث زاد عدد الوفيات بسبب نكص التروية بنسبة 33 بالمئة وبسبب الجلطة الدماغية الاقترابية بنسبة 32 بالمئة وبسبب قصور القلب بنسبة 37 بالمئة.

وتقول: "عندما يبرد الجو، يجب على الجسم التكيف مع الوضع، للحفاظ على درجة حرارته الطبيعية. وبما أن البرد "يسلب" الحرارة، يضطر القلب للعمل بجهد أكبر للحفاظ على المستوى الطبيعي لحرارته. وهذا يؤدي إلى زيادة ضربات القلب وارتفاع مستوى ضغط الدم الشرياني. كما يمكن أن يسبب البرد بصورة غير مباشرة زيادة كثافة الدم، ما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية".

أعلنت الدكتورة أولغا بوكيريا، أخصائية أمراض القلب، أن نتائج دراسة تحليلية ضخمة، أظهرت أن الهواء البارد جداً، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وتشير الأخصائية، إلى أن هذه الدراسة تضمنت تحليل أكثر من 32 مليون حالة وفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، حدثت خلال 40 عاماً.

وتضيف، كما أن حرارة الهواء الشديدة، تزيد من هذه المخاطر أيضاً. ولكن في الطقس البارد كان عدد الوفيات أعلى بمقدار أربعة أضعاف مما في الطقس الحار. فقد انضغ أن درجات الحرارة المنخفضة جداً



طبيبة تعذر من مخاطر فتح نوافذ السيارة

أعلنت الدكتورة أناستاسيا كوسياكوفا أخصائية الأورام أن استنشاق غازات عوادم السيارات قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية والجهاز العصبي ومشكلات جلدية.

وتشير الأخصائية في مقابلة مع Gazeta.Ru إلى أن هذه المخاطر تزداد عندما تكون نوافذ السيارة مفتوحة.

وتقول: "تلحق غازات عوادم السيارات أكبر ضرر بالناس في الصيف خلال الاختناقات المرورية. وأن ما يزيد من تفاقم الحالة هو فتح نوافذ السيارة. لأن الشخص يستنشق إلى جانب الأكسجين غاز أول أكسيد الكربون والهيدروكربونات، والألدئيد، وثاني أكسيد الكبريت، والسخام، والبنزوبيرين (هيدروكربون عطري متعدد الحلقات). تتراكم هذه المواد في الجسم ويمكن أن تسبب أمراضاً خطيرة، مثل السرطان وخاصة سرطان الرئة". ووفقاً لها، يمكن أن يؤدي استنشاق غازات عوادم السيارات إلى مشكلات في القلب والأوعية الدموية وضيق التنفس والدوخة والذبحة الصدرية ويزيد من خطر احتشاء عضلة القلب وتصلب الشرايين وتجلط الدم. وتقول: "يشعر الشخص عند تعرضه للدائم لغازات عوادم السيارات بالضيق والتهيج واضطراب النوم. كما يؤدي إلى التهاب الجلد والتهاب الملتحمة".

ووفقاً لها، يساعد تكييف الهواء على تقليل الآثار الضارة لغازات عوادم السيارات في جسم السائق. كما يجب أيضاً تناول المواد الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة مثل التمار والفواكه والخضروات والشاي الأخضر. وتوصي بالإكثار من شرب الماء لأنه يسرع إزالة السموم من الجسم.

«بودرة الطلق» تسبب السرطان!!

يزعج المدح الجلدي الصغار والكبار في الصيف. ويؤدي ارتداء ملابس مصنوعة من أنسجة اصطناعية واحتكاكها بالجلد والتعرق إلى مشكلات جلدية. فكيف تتجنبها؟

ويذكر أنه لسنوات عديدة كان مسحوق التالك (بودرة الطلق) المادة الشائعة في علاج المدح الجلدي (الطفح) الذي تسببه حفاظات الأطفال والتعرق. ولكن الدكتورة ماريا بولنر أخصائية أمراض المناعة والحساسية والجلدية لا تنصح باستخدامه، لأنه ثبت أنه يسبب السرطان، لذلك ستدفع الشركة المنتجة بقرار من المحكمة مليارات الدولارات للمتضررين.

"جونسون أند جونسون" توافق على دفع 9 مليارات دولار لتسوية مزاعم أن بودرة الأطفال تسببت في السرطان!

وتقول: "أظهرت نتائج دراسات سريرية أن التالك قد يسبب السرطان، ويحتل أن هذا يحصل بسبب وجود الأسيستوس في مسحوق التالك". ووفقاً للدكتور سيرغي أغايكين الأسيستوس مادة مسرطنة معروفة.

ويقول: "إذا كان الشخص قد استخدم مسحوق التالك في مرحلة الطفولة المبكرة وبعداً لم يستخدمه نهائياً، فمن المحتمل ألا يكون له أي تأثير سلبي. أما الأشخاص الذين يستخدمونه يوماً بسبب المدح الجلدي، فإن دراسات عديدة أثبتت أن خطر إصابتهم بالسرطان يتضاعف".

وينصح الطبيب باستخدام كريم يحتوي على الزنك في علاج المدح الجلدي. كما أنه لتجنب حدوث المدح الجلدي ينصح بارتداء ملابس داخلية مصنوعة من أنسجة طبيعية. وإذا كان المدح الجلدي موجوداً فيجب الاستحمام عدة مرات في اليوم.



الممثلة الأمريكية كاليستا فلوكرارت تتحدث على خشبة المسرح خلال حفل توزيع جوائز إيمي في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الفول السوداني



أكد خبراء تغذية أن الفول السوداني يحتوي على فوائد صحية رائعة تعود على القلب والدماغ وكل أجزاء الجسم من هذا الطعام، هذا بالإضافة لكونه مصدراً للطاقة.

وتعود فوائد السوداني للجسم سواء كنت تأكل السوداني كوجبة خفيفة أو تتناول زبدة الفول السوداني على الإفطار مع الخبز أو شرائح التفاح.

ومن أبرز الفوائد الصحية للسوداني:

- يحتوي السوداني على دهون ومكونات نباتية تحارب سرطان المعدة، وتمنع نموه.
- يقلل الكوليسترول الجيد الذي يحتويه السوداني من الكوليسترول الضار في الجسم ويطرده.
- يوفر السوداني مضادات للأكسدة تمنع انسداد الشرايين والجلطة.
- أكل السوداني مفيد للوقاية من السكري، لأنه لا يرفع نسبة السكر بالدم بسرعة، ويعزز الإحساس بالشبع.
- يحتوي السوداني على مادة تزيد إنتاج الجسم لهرمون السيروتونين الذي يخفف الاكتئاب.

سؤال وجواب

• أي الحيوانات يمكن أن يُصاب بالحبسبة؟

القرود.

• ما هو أقوى أنواع الحجارة؟

الأناس.

• ما الدولة التي تتكون من عدة جزر على شكل الهلال؟

جزر القمر.

• أي السور التي ذُكر فيها البعوض؟

سورة البقرة.

• ما هي أول العملات الإسلامية؟

الدينار الذهبي.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفنيت الحمص في المائة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأزة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام والماس بالقيراط
- هل تعلم أن عدد بحور الشعر هو : ستة عشر بحراً
- هل تعلم أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من 400 م
- هل تعلم أن كثافة كوكب زحل قليلة جداً بحيث أنك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفاً على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الاسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور

قصة جحا المخادع

تمنى شيخ التجار ان يرى احدا يستطيع ان يضحك على جحا وافضى بأمنيته هذه إلى حسان احد اصدقائه فقال حسان حسنا ومن يفعل ذلك فقال شيخ التجار له عندي مائة دينار...ذهب حسان إلى السوق وبحث عن جحا حتى وجده وعند ذلك قال له احمد الله اني وجدتك ايها الظالم السارق ثم رفع يده وسمع جحا صفعة قوية وهو يقول الان انا اصغفك يا مسعود أما المرة القادمة فسأقتلك.. فقال جحا: انا لست مسعودا يا رجل انا جحا ومن هنا لا يعرفني؟ فقال الرجل اسف اسف اعتقدت انك مسعود ثم مشى إلى شيخ التجار فذهب خلفه وعند الباب سمع ضحكاتهم معا فعرف انهم ضحكوا عليه.. في المساء تنكر جحا جيدا وذهب لبيت حسان وطلب مقابلته ثم دخل عليه قلنا وقال: يا سيد حسان ان شيخ التجار يقول لك ارسل اليه 005 دينار وقال في الحال اسرع فهناك مشكلة ويقول لك العلامة هي ما حدث بينكم صباحا وما فعلته في جحا.. فصدقه حسان واسرع واخرج 500 دينار وقال هل اتى مملك؟ فقال: لا.. انه واقع في مشكلة ويخاف ان تأخذك الشرطة معه. ذهب حسان صباحا وهو متردد وخائف لينظر في امر شيخ التجار.. فمر على دكانه فوجده يجلس هناك فاستعجب لذلك. والى عليه السلام ثم سأله هل تركتك الشرطة؟

فقال شيخ التجار: اية شرطة؟
فحكى له ماحدث وهو يضرب رأسه بيده حزنا على ضياع النقود. فقال شيخ التجار: ومن يعرف ما حدث من امر جحا غيرنا؟ فسمعوا صوتا يقول انا.. تقدم جحا وهو يضحك.. لا يوجد احد يضحك على جحا. فقال حسان سأخبر الشرطة بما حدث منك فقال جحا.. حسنا اتيت ذلك ايها المخادع وتذكر دائما ان صفعتي تساوي 500 دينار.

