

منوعات الفكر

ص 26

أديبات، تجربة المرأة الإماراتية في الشعر تشكل امتداداً لتاريخ الأدب العربي

ص 27

مهيار حضور: محبة الجمهور هي رأسمال الممثل



كيف تؤثر مستويات الجلوكوز على الأداء
ص 23 المعري لمرض السكري من النوع الأول؟



الأنثى 20 مايو 2024 م - العدد 14155
Monday 20 May 2024 - Issue No 14155

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

زليخة.. فتاة تأسر القلوب في كارثة الفيضانات

شهدت منصات التواصل تفاعلاً واسعاً مع مشهد مؤثر لفتاة مغطاة بالوحل، حيث أسرت القلوب بمشاعرها الخائفة وعبواتها الجاحظة. هذا المشهد لفت انتباه زليخة، وهي أفغانية تبلغ من العمر 10 سنوات، وأظهرت حجم المأساة الإنسانية التي تشهدها البلاد، جراء الفيضانات المدمرة، التي تجددت يوم أمس الأول. وأعلنت السلطات الأفغانية، الأحد الماضي، مقتل 315 شخصاً وإصابة أكثر من 1600 آخرين في شمال البلاد بسبب السيول.

وفي موجة جديدة من الأمطار الغزيرة والسيول، أفاد مسؤول أمني في إقليم غور، فيروز-كوه، بقتل 50 شخصاً في وسط البلاد. وأضاف أن السيول دمرت ألقى منزل بالكامل وأحقت أضراراً بـ4000 آلاف منزل، وغمرت المياه أكثر من ألفي متجر في عاصمة إقليم غور، فيروز-كوه. وتقرير خاص لشبكة الإذاعة البريطانية "بي بي سي"، يروي نور أحمد اللحظت الفيضانات منطقتة في ولاية بغلان شمال البلاد، حيث قرر نور حينها أن يأخذ جميع أفراد عائلته إلى السطح في محاولة للنجاة، مع تدفق المياه الموحلة من جميع جوانب المنزل. ولكن مع انهيار المنزل نتيجة قوة المياه، تمكن نور من النجاة بالتشبث بأصان أشجار اللوز. وبعدما أخرج نفسه إلى بر الأمان، لم يتمكن من العثور على ابنته زليخة.

ووفقاً لمقطع الفيديو المتداول، تم العثور على زليخة على الجانب الآخر من الشارع، مع مجموعة أخرى من الأطفال يرتجفون على سطح مسجد، وقد غطى الطين السميك والنج جميع أجسامهم، بما في ذلك أصغرهم الذي يبلغ من العمر 3 أشهر فقط.



إن اتباع نظام غذائي صحي يحد من خطر الإصابة بأعراض التهابات المفاصل مثل تصلب العضلات، الألم والتورم، وهشاشة العظام. كما يعتبر الحفاظ على وزن صحي من الأمور الأساسية لمنع حدوث المزيد من التهابات المفاصل، والنظام الغذائي الصحي الذي يساعد على محاربة مرض التهاب المفاصل بكافة أشكاله هو النظام الغذائي المتوازن والغني بالدهون الصحية، والحبوب الكاملة، والخضار والفواكه الغنية بالألياف، ومضادات الأكسدة، ومضادات الالتهابات وبعض الفيتامينات، وجميع هذه الخصائص نجدها في حمية البحر المتوسط التي تتميز بوظيفتها المضادة للالتهابات وقدرتها على مكافحة الأمراض كما تؤكد اختصاصية التغذية نور حرب لـ "سيدتي".

هذه الحمية المناسبة لمرضى التهاب المفاصل بحسب اختصاصية تغذية

والجريب فروت والليمون الحامض غنية بفيتامين سي، يروي نور أحمد اللحظت الفيضانات منطقتة في ولاية بغلان شمال البلاد، حيث قرر نور حينها أن يأخذ جميع أفراد عائلته إلى السطح في محاولة للنجاة، مع تدفق المياه الموحلة من جميع جوانب المنزل. ولكن مع انهيار المنزل نتيجة قوة المياه، تمكن نور من النجاة بالتشبث بأصان أشجار اللوز. وبعدما أخرج نفسه إلى بر الأمان، لم يتمكن من العثور على ابنته زليخة.

ووفقاً لمقطع الفيديو المتداول، تم العثور على زليخة على الجانب الآخر من الشارع، مع مجموعة أخرى من الأطفال يرتجفون على سطح مسجد، وقد غطى الطين السميك والنج جميع أجسامهم، بما في ذلك أصغرهم الذي يبلغ من العمر 3 أشهر فقط.

والدهون الأحادية غير المشبعة بها تسبب الشعور بالشبع، وهي تساعد على خفض الكوليسترول بالدم وتعمل كمضاد للأكسدة، مما يجعلها مفيدة لصحة القلب أيضاً غنية بالألياف التي تعزز الشعور بالامتلاء، وكذلك هي غنية بالزنك والكالسيوم، المغنسيوم وفيتامين إي E. والحبوب الكاملة: تحتوي الحبوب الكاملة على الكثير من الألياف التي تعزز الشعور بالشبع، والتي يمكن أن تساعد في الحفاظ على وزن صحي. وقد أظهرت بعض الدراسات أيضاً أن الألياف والأطعمة الغنية بالألياف يمكن أن تخفف من مستويات الالتهابات بالجسم من خلال خفض مستويات CRP في الدم، الذي يدل ارتفاعه على وجود الالتهابات.

والخضار والفواكه: الفواكه والخضروات غنية بمضادات الأكسدة. تعمل هذه المواد الكيميائية القوية كنظام دفاع طبيعي للجسم، مما يساعد على تحييد الجزيئات غير المستقرة التي تسمى الجذور الحرة، والتي يمكن أن تلحق الضرر بالخلايا، وتعد الحمضيات مثل البرتقال

الخصائص الغذائية الأساسية في حمية البحر المتوسط مفيدة جداً لصحة المفاصل إن العناصر الغذائية الأساسية في حمية البحر المتوسط مفيدة جداً لصحة المفاصل، وهي كالاتي: الأسماك الدهنية: إن الأسماك الدهنية غنية بالأحماض الدهنية، الأوميغا 3، التي تعمل على مكافحة الالتهابات، وخاصة التهابات المفاصل، ويمكن الحصول عليها من السلمون، السردين، الماكريل والتونة، أو من المكملات الغذائية مثل مكملات زيت السمك. زيت الزيتون: إن زيت الزيتون غني بالدهون الصحية للقلب، بالإضافة إلى الأوليكانثال (Oleocanthol)، الذي له خصائص مشابهة للأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية "NSAIDS" في خفض الالتهابات، إضافة إلى أنها تساعد في التقليل من نسبة الكوليسترول.

المكسرات والبذور: المكسرات والبذور مليئة بالدهون الأحادية غير المشبعة المقاومة للالتهابات، وعلى الرغم من أنها تحتوي على نسبة عالية نسبياً من الدهون والسعرات الحرارية، إلا أن الدراسات تشير إلى أن تناول المكسرات يعزز فقدان الوزن لأن البروتين والألياف

أسماك مقترسة تغزو شوارع هذه المدينة

تسببت فيضانات شهدتها ولاية ريو غراندي دو سول البرازيلية مؤخراً في ارتفاع منسوب الأنهار، ما نتج عنه خروج أسماك "البيرانا" المقترسة عن بيئتها وانتشارها في شوارع الولاية. وأصيب سكان الولاية بحالة من القلق والخوف من غزو هذه الأسماك المقترسة وتأثيرها سلباً على النظام البيئي، وذلك من خلال مهاجمة الأنواع الأخرى من الأسماك. وتتسم أسماك البيرانا، بأسنان حادة وبارزة، وشديدة النهم لأكل اللحوم، إذ تقتضي معظم وقتها في صيد فرائسها، معتمدة على تكتيكات مثل السرعة والمفاجأة. وأرجع الخبراء وجود تلك الأسماك المقترسة إلى الاتصال بين حوضي نهرى أوروغواي وجاكوبي، اللذان يتصلان في النهاية بنهر غواييا، ونتيجة للفيضانات الشديدة في المنطقة ظهرت في عدة شوارع بعاصمة الولاية بورتو أليغري، حسيماً ورد في موقع "كسبريس" أن أجزاء من الولاية شهدت أكثر من 630 ملم من الأمطار هذا الشهر حتى الآن، وهو ما يزيد عن متوسط هطول الأمطار في لندن سنوياً. وتداول عدد من سكان المدينة مقاطع فيديو لانتشار الأسماك المقترسة في الشوارع، وعلق أحدهم: "أينما ذهبت هذه السمكة، تدمر كل شيء، وتتكاثر بسرعة كبيرة، ومن المؤكد أنه سيكون هناك عواقب مع الأسماك والقشريات الأخرى". ومع ذلك، طمأن بعض السكان الآخرين، بأنه على الرغم من هذه الأسماك يمكن أن تعض أحياناً، إلا أنها لا تشكل خطراً مميتاً.

باحثة تطالب بتعزيز استخدام «الضحك» في العلاج

تري باحثة ألمانية أنه يمكن استخدام الضحك كوسيلة علاجية بصورة أكبر مما هو عليه الحال اليوم. وقالت باحثة علم النفس يتي روزندال من مستشفى ينا الجامعي، بمناسبة اليوم العالمي للضحك: "لا أعتقد أن الإمكانيات قد استنفدت، حتى لو كان الضحك لا يكتب لنا كوصفة طبية"، مشيرة إلى أن بعض العروض المتخصصة قد تكون مفيدة للوقاية من التوتر أو للأشخاص الذين يعانون من الوحدة، مضيفة أن ما يعرف باسم "حركة المهرج الطبي" وصلت أيضاً إلى المستشفيات. وأكدت روزندال أن الضحك ليس له تأثير إيجابي على الحالة المزاجية فحسب، بل يستفيد منه أيضاً نظام القلب والأوعية الدموية والجهاز المناعي، مضيفة أن الدراسات لم تكتف برصد التأثير الإيجابي للضحك عبر مزحة أو لسبب آخر، بل وجدت أيضاً أن الضحك المصطنع - مثل يوغا الضحك - له أيضاً تأثيرات قابلة للقياس. وينتظر اليوم العالمي للضحك عن حركة

تري باحثة ألمانية أنه يمكن استخدام الضحك كوسيلة علاجية بصورة أكبر مما هو عليه الحال اليوم. وقالت باحثة علم النفس يتي روزندال من مستشفى ينا الجامعي، بمناسبة اليوم العالمي للضحك: "لا أعتقد أن الإمكانيات قد استنفدت، حتى لو كان الضحك لا يكتب لنا كوصفة طبية"، مشيرة إلى أن بعض العروض المتخصصة قد تكون مفيدة للوقاية من التوتر أو للأشخاص الذين يعانون من الوحدة، مضيفة أن ما يعرف باسم "حركة المهرج الطبي" وصلت أيضاً إلى المستشفيات. وأكدت روزندال أن الضحك ليس له تأثير إيجابي على الحالة المزاجية فحسب، بل يستفيد منه أيضاً نظام القلب والأوعية الدموية والجهاز المناعي، مضيفة أن الدراسات لم تكتف برصد التأثير الإيجابي للضحك عبر مزحة أو لسبب آخر، بل وجدت أيضاً أن الضحك المصطنع - مثل يوغا الضحك - له أيضاً تأثيرات قابلة للقياس. وينتظر اليوم العالمي للضحك عن حركة

تري باحثة ألمانية أنه يمكن استخدام الضحك كوسيلة علاجية بصورة أكبر مما هو عليه الحال اليوم. وقالت باحثة علم النفس يتي روزندال من مستشفى ينا الجامعي، بمناسبة اليوم العالمي للضحك: "لا أعتقد أن الإمكانيات قد استنفدت، حتى لو كان الضحك لا يكتب لنا كوصفة طبية"، مشيرة إلى أن بعض العروض المتخصصة قد تكون مفيدة للوقاية من التوتر أو للأشخاص الذين يعانون من الوحدة، مضيفة أن ما يعرف باسم "حركة المهرج الطبي" وصلت أيضاً إلى المستشفيات. وأكدت روزندال أن الضحك ليس له تأثير إيجابي على الحالة المزاجية فحسب، بل يستفيد منه أيضاً نظام القلب والأوعية الدموية والجهاز المناعي، مضيفة أن الدراسات لم تكتف برصد التأثير الإيجابي للضحك عبر مزحة أو لسبب آخر، بل وجدت أيضاً أن الضحك المصطنع - مثل يوغا الضحك - له أيضاً تأثيرات قابلة للقياس. وينتظر اليوم العالمي للضحك عن حركة

تعزيز: عواصف شمسية قوية

قد تضرب الأرض في 2025

نجحت الأرض في النجاة من العاصفة الشمسية القوية التي حدثت نهاية الأسبوع الماضي، لكن الخبراء يحذرون من أن الانفجارات الأكثر قوة قد تستمر حتى عام 2025. وقال عالم الفيزياء الفلكية بجامعة هارفارد، جوناثان ماكدويل، لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، إن الشمس لم تصل بعد إلى الحد الأقصى لطاقتها، وهي النقطة الأكثر نشاطاً في دورتها الشمسية المتكررة التي تبلغ 11 عاماً، حيث يؤدي الاضطراب إلى زيادة إجمالي إنتاج طاقة الشمس. ويتوقع الخبراء أن يأتي هذا الحد الأقصى في الصيف المقبل، وبالتحديد في يوليو 2025، مشيرين إلى أن العواصف الشمسية القادمة قد تكون أثارها سيئة للغاية. وذكر ماكدويل: "يمكننا بسهولة أن نواجه عواصف أكبر بكثير خلال العام أو العامين المقبلين". في "الحد الأدنى" من الطاقة الشمسية لعام 2019، كان عدد البقع الشمسية المرئية على سطح الشمس صفراً، ولكن عند الحد الأقصى القادم في يوليو 2025، يقدر المركز الوطني الأمريكي للتنبؤ بالطقس الفضائي أنه قد تكون هناك ما يصل إلى 115 بقعة شمسية.





بعنوان « فاعلية برامج التأهيل المجتمعي لأصحاب الهمم »

دكتوراه بامتياز لعلياء الشحي تدعو لربط المؤسسات الخدمية بالدولة تحت شبكة واحدة مع مؤسسات أصحاب الهمم



في الجبولة دون تحقيق ذوي الإعاقة حراكاً اجتماعياً صاعداً نحو الأعلى، وتعتبر هذه الحالة بافتقار معظمهم إلى التعليم العالي الذي يساعد في تقديم مناصب عليا أو العمل في مواقع مهمة.

ليس ثمة شك أن دخول ذوي الإعاقة إلى العالم الاجتماعي على نحو فعال يكون من خلال العمل. وعلاوة على ذلك فإن الشخص المعوق يحقق مستوى مرتفعاً من التمكين الاجتماعي والاقتصادي عندما يمتلك عملاً متوافقاً مع قدراته وقناعاته، ومن ثم يحقق من خلاله الاستقلال المادي، والاعتماد على الذات، وكذلك الاعتدال بالذات. إن الشخص المعوق القادر على العمل والراغب في العمل والباحث عن العمل تتضاعف لديه مستويات المعاناة عندما لا العمل الذي يريد، ولكن بالمقابل تبين أن المعوقين يحصلون على رواتب معونة تفوق الرواتب التي يتقاضونها من خلال العمل، الأمر الذي يجعلهم يحجمون عن العمل بالرغم من رغبتهم به. إن المسألة هنا لا تتوقف عند حدود الراتب الذي يتقاضاه المعوق، ولكن تتعداه إلى بناء الشخصية والشعور بالمقدرة على الإنتاج والعطاء والتبادل مع المجتمع الأوسع، وكل ذلك يحد من تمركز الشخص المعوق حول إعاقته باعتباره طرفاً يستوجب القصور والاعتماد على الآخرين والشعور بالعجز والضعف.

أخرى لا تضمن توزيعاً متساوياً للعوائد بين كل المعوقين. إن هذه المؤسسات مثلت بالنسبة للذكور والإناث على السواء فضاء تشاركياً تعلموا من خلاله إدراك توقعات الآخرين، واكتسبوا مكانة تفاعلية يستطيعون من خلالها تقويم أنفسهم بالمقارنة مع الآخرين الذين يشبهونهم. بالإضافة إلى ذلك فقد شكلت هذه المؤسسات بالنسبة للكثير منهم أداة تكيفية مهمة؛ حيث وجدوا فيها أن حدود العالم الاجتماعي لا تتوقف عن إعاقته، كما وجدوا بالمقارنة أن هناك من لديه إعاقه أكبر مما لديهم، ولكنه يمتلك الإرادة التي

تساعده نسبياً على مواجهة الإعاقة. كما ظهرت في هذه المرحلة المدرسة مرة أخرى امتداداً للمرحلة السابقة باعتبارها خبرة سلبية نتيجة الوصم الاجتماعي، والعزل العائلي، والإقصاء عن المشاركة، وكان نتيجة ذلك إما التسرب من المدرسة، وأما الدراسة في البيت. وهذا كله يشير إلى اختلالات عميقة في بنية هذه المؤسسات حيث إن هناك فرصة مواتية لدمج المعوقين في المجتمع وتمكينهم وفق قدراتهم ولكن هذه الفرصة مهددة نتيجة غياب البرامج التمكينية الموجهة قيمياً نحو غايات محددة، بالإضافة إلى عدم ملاءمة البيئة أحياناً لدمج المعوقين بالرغم من وجود إمكانيات هائلة في مجتمع العمارات فعمل ذلك، وكذلك غياب الأشخاص ذوي الخبرة في تمكين ذوي الإعاقة الجسدية على الإنتاج وعلى كيفية مواجهة المجتمع ومقاومة الوصم الاجتماعي، وتحقيق مستويات مرتفعة من الاعتدال بالذات. وهذه المسألة لا تتوقف عند حد المؤسسة الواحدة، ولكن تحقق أفضل نتائجها عندما يكون هناك تكامل بين المؤسسات ويكرس وجود شبكات تمكينية تعمل على تمكين ذوي الإعاقة من نواح مختلفة، وعلى مراحل مختلفة بما يتوافق مع المقدرة التي يملكها طرف الإعاقة من ناحية، ورغبة المعوق من ناحية أخرى. وأظهرت النتائج أن مرحلة ما بعد التمكين تمثل امتداداً للمرحلتين السابقتين من حيث الافتقار إلى عملية التمكين الموجهة لغايات معينة فحتى الوقت الراهن لا يزال المعوقون يعانون من وصم المجتمع، ولا يمتلكون المقدرة على مواجهة النظرة السلبية أو الكلمات الجارحة وعلى مستوى التمايزات الجندرية المرتبطة بالوصم الاجتماعي أظهرت النتائج أن الإناث يتدمن بشكل أكبر بكثير من الذكور، وأن الذكور كلما تقدم بهم العمر يصبحون أكثر مناعة وحصانة بينما الإناث أكثر حساسية. إن هذا التمايز لم يأت بفعل عملية تمكين مقصودة، ولكن بفعل عملية التثنتة الاجتماعية التي تفرض على الأنثى المعوقة المزيد من القيود والحساسية كلما تقدم بها العمر وانحسار المجال العام أمامها بشكل أكبر.

كما أظهرت النتائج أن ذوي الإعاقة الجسدية تغلق أمامهم فرص العمل، وقد تبين أن فرص العمل تنحسر لدى الإناث أكثر من الذكور، ولكن كلاهما يعاني من إيجاد فرصة عمل مناسبة، وإذا وجد أحدهم عملاً يكون من الأعمال ذات المتطلبات البسيطة، علماً بأن مقدرة الشخص أحياناً تفوق العمل المؤكل إليه. وهذا يدل من جهة أخرى على أن المجتمع لا يزال يمتلك نظرة سلبية إزاء ذوي الإعاقة، وأن هذه النظرة لا تزال تلعب دوراً واضحاً

التقدم التكنولوجي والرقمي الذي تشهده الدول، والتعاون والتنسيق بين الجهات المعنية بشؤون أصحاب الهمم، ومراجعة تقرير الدولة بخصوص الاتفاقية الدولية لحقوق الأشخاص من أصحاب الهمم "ذوي الإعاقة" ومتابعة التوصيات الصادرة بشأنهم، متابعة التقارير الدولية الصادرة من هيئة الأمم المتحدة ومقارنة الاحصائيات القديمة والحديثة والوقوف على التحديات والمعوقات ومحاولة إيجاد الحلول بعد التعاون والتنسيق بين عدت جهات بالدولة تعني بتقديم الخدمات لهذه الفئة، وضع نظام الكتروني يربط مؤسسات الدولة المختلفة ضمن برنامج متكامل يخدم جميع الفئات من جميع الجوانب المختلفة يحتوي على جميع السياسات والتشريعات والجزاءات يعمم على كل مؤسسات الدولة لتكون هذه الفئة به قد حصلت على جميع حقوقها وإن يعي جميع أفراد المجتمع بها وطالبت توصيات الدراسة أن يتم وضع نظام توعوي في مؤسسات التعليم المختلفة لتثقيف الطلاب وتوعيتهم بهذه الشريحة تجنباً لأي استنكار أو رد فعل من قبل أي فرد بالمجتمع فبذلك تنشأ أفراد واعين ومثقفين يدركون من هم أصحاب الهمم وأنهم لهم حقوق وواجبات وهم أفراد من ضمن المجتمع وليست فئة منبوذة.

وأوضحت الدكتورة علياء الشحي أن ال هدفنا الدراسة إلى بيان فعالية برامج إعادة التأهيل المجتمعي على ذوي الإعاقة وبيان مدى كفاءتها في تحقيق أهدافها بالنسبة للمستفيدين من ذوي الإعاقة وخلصت الدراسة إلى أن البرامج قد حققت مستويات مرتفعة من عمليات إعادة الدمج والتمكين والتأهيل المجتمعي لذوي أصحاب الهمم كان لها دور هام وفعال في دعمهم في المجتمع، كما خلصت إلى أن فعالية تلك البرامج كان لها دور مؤثر في جودة المخرجات من حيث عملية الدمج، وأوصت الدراسة بضرورة توسيع نطاق وتحديث عمليات وبرامج إعادة التأهيل والنظر إلى مقترحات المستفيدين من خلال المقابلات وتطبيقها. كما أوصت الدراسة بضرورة العمل على تعميق مستويات التطوير والتحسين في برامج إعادة التأهيل المجتمعي لضمان مواجهة التحديات التي قد تواجه تلك البرامج في ظل استمرار وجود المتغيرات الاجتماعية.

وقد أظهرت النتائج أن مرحلة التمكين التي يلتحق فيها ذوو الإعاقة بمؤسسات تمكينية تبدأ غالباً عند سن البلوغ وبعده، وفي حقيقة الأمر تعد الفترة السابقة على التحاق لذوي الإعاقة بالمؤسسات التمكينية طويلة نسبياً. ولكن المسألة الأهم أن المؤسسات التي يلتحق بها ذوو الإعاقة لا تتضمن برامج تمكينية موجهة ومصنوعة لتتح ذوي الإعاقة القدرة على الإنتاج أو إدماجهم في سوق العمل، أو تحقق لهم الاعتدال بالذات، أو تدمجهم في علاقات اجتماعية بطريقة مخططة ومدرسة. ويغلب على هذه المؤسسات الطابع الرياضي مثل نادي الثقة للمعوقين أو الطابع الترويبي مثل الخدمات الإنسانية. ولكن تجدر الإشارة إلى أن هذه المؤسسات بالرغم من عدم احتوائها على برامج تمكينية مقصودة فإنها تحقق عوائد تمكينية، ولكنها من ناحية تصنف بالاعتباطية ومن ناحية

أوصت رسالة دكتوراه حديثة حصلت عليها الإماراتية علياء أحمد راشد عبرون الشحي وبامتياز من جامعة الشارقة بعنوان " فاعلية برامج التأهيل المجتمعي لأصحاب الهمم - مقارنة في ضوء الخبرات المعاشة للمستفيدين منهم" إلى ربط المؤسسات الخدمية بالدولة تحت شبكة واحدة مع مؤسسات أصحاب الهمم وإلى سن المزيد من التشريعات والسياسات لتوسيع نطاق التغطية التأمينية لتفقات العلاج الخاصة ببعض الإعاقات والتي قد تزيد تكلفتها على محدودى وضعاف الدخل من أسر المستفيدين، والذي من شأنه أن يوسع نطاق ومجال الخدمات العلاجية بمختلف أرواح الدولة وليس ضمن إمارة محددة، وأكدت ضرورة العمل على توفير أجهزة إرشادية متخصصة تؤدي دوراً هاماً ومحورياً في عمليات المساندة المجتمعية والإرشاد الاجتماعي، والنفسي من أجل مساندة أسر ذوي الإعاقة بشكل عام لمواجهة صدمة ولادة طفل معاق وتحقيق التكيف الأولي للأسرة وخاصة الام التي تحتاج لتكثير من الدعم والاحتواء والإرشاد مع الطفل المعوق لتتكيف وتستطيع تحمل العبء ومساعدة ودعم طفلها وتعميم تجربة مؤسسة زايد العليا مع ذوو الهمم لحديثي الولادة وربط مؤسسات الصحة مع مؤسسات رعاية ذوو الهمم لتمكين من رصد حالات الإعاقة والتأكد حصولهم على خدمات الرعاية والدعم والتمكين

وتشكلت لجنة مناقشة الرسالة من كل من الأستاذ الدكتور محمد الحوراني والأستاذ الدكتور أحمد العموش والأستاذ الدكتور نايف البتوي مقيم خارجي من الجامعة الأردنية والدكتورة آيات نشوان

كما دعت الدكتورة علياء الشحي إلى توفير جهاز بحثي - إرشادي يكون تابعاً لمؤسسات الدولة الحكومية يتولى مهمة متابعة الأسرة والمعوق كحالة واحدة ورصد احتياجاتها والصعوبات التي تواجهها، والتدخل في حل مشكلاتها وتأهيلها اجتماعياً ونفسياً، كما يتوسط هذا الجهاز العلاقة بين أسر المعوقين والفرق الطبي وغيره من المؤسسات التي تقدم الخدمات المختلفة لأصحاب الهمم سواء خدمات علاجية وتأهيلية وخدمية وتمكينية، وتكثيف الوعظ والإرشاد الديني والاجتماعي والنفسي لأسر أصحاب الهمم "ذوي الإعاقة" على أيدي خبراء ومرشدين مختصين بالمجال من قبل الجهات الرسمية لما له من دور في تحقيق رضى هذه الفئة وذويهم وكذلك لوقاية الأسر من الانزلاق في خطر الأوهام التي يقدمها بعض المشعوذين، مؤكدة أهمية تطوير وتحسين معايير ومتطلبات برامج التمكين والتأهيل المجتمعي لتتوافق مع المراحل الأولى من عمر الشخص من أصحاب الهمم بحيث تساعد الأسرة في دمجها بالمحيط الاجتماعي بما يضمن وقياته من الوصم الاجتماعي. ودعت الدكتورة علياء الشحي إلى إجراء تقييم دوري ومراقبة المؤسسات الخدمية التي تخدم هذه الفئة للتأكد من أنها تقوم بدورها بشكل يخدم أصحاب الهمم وفرض العقوبات الجزائية وفقاً للنظام والسياسات المفروضة من قبل الدولة، واستشراف مستقبل واحتياجات الأشخاص من أصحاب الهمم وإيجاد الحلول الاستباقية التي تعزز جودة حياة أصحاب الهمم في ضمن



100% نسبة التغطية الأمنية في منطقة الاختصاص

اللواء خليل المنصوري يتفقد سير العمل في مركز شرطة الخيالة

الأوتاد، ودرب 80 من الطلبة المرشحين والمرشحات من أكاديمية شرطة دبي، و8 موظفين جدد.

99.4% السعادة الوظيفية

واستمع اللواء المنصوري، إلى شرح يوضح نتائج قسم الخدمات الإدارية والذي يتضمن شعبة الرعاية الحيوانية والتي تقوم بدور مهم في تعزيز جاهزية الخيول عبر كفاءات وأطباء بيطريين وممرضين متخصصين يقومون بكافة الجوانب المتعلقة بصحة وسلامة الخيول وعلاجها والتأكد

من مدى جاهزيتها، وتعزيز كفاءة أداؤها، إلى جانب الاستماع لشرح حول نتائج شعبة التنسيق والمتابعة ونتائج مبادرات السعادة والتحفيز التي يقوم بها المركز والتي ساهمت في تحقيق 99.4% في مؤشر السعادة الوظيفية.

ملتقى الفروسية 2023

وأطلع سعادة اللواء خليل المنصوري على النتائج التي حققها المركز في الملتقى الشتوي الثامن للفروسية 2023، حيث استفاد من الملتقى 262 طالباً وطالبة، وشكل فرصة كبيرة للمشاركين لممارسة الفروسية في بيئة مناسبة ومجهزة وفق أعلى المعايير، وشاركت 7 إدارات عامة و6 جهات حكومية في الملتقى، وتطوع في الفعاليات 77 متطوعاً ومتطوعة.

فرق تخصصية

وشهد سعادة اللواء المنصوري، عرضاً حياً واحترافياً ومتمثقماً لفريق مكافحة الشغب من شرطة الخيالة، وفريق فرسان التقاتل الأوتاد والذي تم



على مؤشرات ونتائج المركز للعام 2023، حيث حقق المركز نسبة 100% في مؤشر التغطية الأمنية في منطقة الاختصاص، وقام قسم العمليات الشرطية بتسيير 1561 دورية خيالة في كافة مناطق اختصاص المركز، ساهمت هذه الدوريات في تعزيز الشعور بالأمن والأمان، وضبط المخالفين من أشخاص ومركبات، وتحرير المخالفات المرورية والتدقيق الأمني، بالإضافة إلى فرق مكافحة الشغب التي قامت بتأمين المباريات ضمن 38 مهمة.

159 فعالية

كما وأطلع سعادة اللواء خليل المنصوري، على نتائج قسم الخدمات الاجتماعية والذي يعني بتدريب وتأهيل الفرسان والتدريب العلاجي والعروض والفعاليات والأنشطة ودعم المناسبات الوطنية والاحتفالات المتنوعة، حيث شارك المركز في 159 فعالية تنوعت فيما بين القطاع الحكومي والخاص والمؤسسات التعليمية والمشاركة في تأمين المباريات ودعم جهود الإدارات العامة ومراكز الشرطة ومختلف الأنشطة في إمارة دبي. كما قام قسم الخدمات الاجتماعية بتدريب 92 طفلاً تدريباً علاجياً ضمن برنامج ركوب الخيل لأصحاب الهمم الذي يُنفذ بالتعاون مع الشركاء، حيث حقق البرنامج تحسناً لحالات المشاركين بنسبة 95.94%، ونسبة 100% في مؤشر رضا أولياء الأمور للبرنامج العلاجي.

كما وعمل قسم الخدمات الاجتماعية على تنظيم 22 سباق من سباقات القدرة والتحمل، فيما شارك فريق شرطة دبي للخيالة في 12 سباقاً من سباقات القدرة والتحمل، و 8 بطولات محلية وعربية لمناسبات التقاتل

•• دبي-الفرسان:

أكد سعادة اللواء خبير خليل إبراهيم المنصوري، مساعد القائد العام لشؤون البحث الجنائي بشرطة دبي، أن مركز شرطة الخيالة أحد أهم الوحدات التخصصية الداعمة للعمل الأمني والشرطي، وأن المستوى المتقدم الذي وصل إليه المركز يعكس الرؤية والنهج الاستراتيجي لشرطة دبي واهتمامها بهذا التخصص، منوهاً إلى أن شرطة دبي تقدر اليوم بالدور الأمني المهم الذي ينفذه فرسان الخيالة لتعزيز الأمن والأمان في الإمارة وتحقيق الأهداف الاستراتيجية لشرطة دبي. جاء ذلك خلال اطلاعه على سير العمل في مركز شرطة الخيالة ضمن برنامج التفتيش العام على الإدارات العامة ومراكز الشرطة، بحضور سعادة اللواء الدكتور محمد عيسى العقب، مدير مركز شرطة الخيالة، والعميد سلطان عبدالله العويص، مدير مركز شرطة القيص، والعقيد بدر بوسمر، مدير إدارة التقييم المؤسسي في الإدارة العامة للتميز والريادة، والعقيد أحمد المهيري مدير إدارة الرقابة والتفتيش، والمقدم الدكتور سيف القايدي، مدير مكتب التطوير المؤسسي لقطاع البحث الجنائي، والمقدم الدكتور عبد الرزاق عبد الرحيم، رئيس قسم التفتيش، والراند ضاحي الجلافا، نائب مدير مركز شرطة الخيالة، وعدد من ضباط المركز. وأكد سعادة اللواء المنصوري، أن ما يميز مركز شرطة الخيالة هو الكفاءة العالية لمرتبه سواء من الفرسان أو الدربين أو الإداريين ومن كافة التخصصات، وكذلك الرؤية الواضحة للتوجهات المستقبلية لشرطة دبي، الأمر الذي أسهم في تحقيق نتائج أمنية متميزة وكذلك مجتمعية ورياضية. وأطلع سعادة اللواء خليل المنصوري،

منوعات الفكر

23

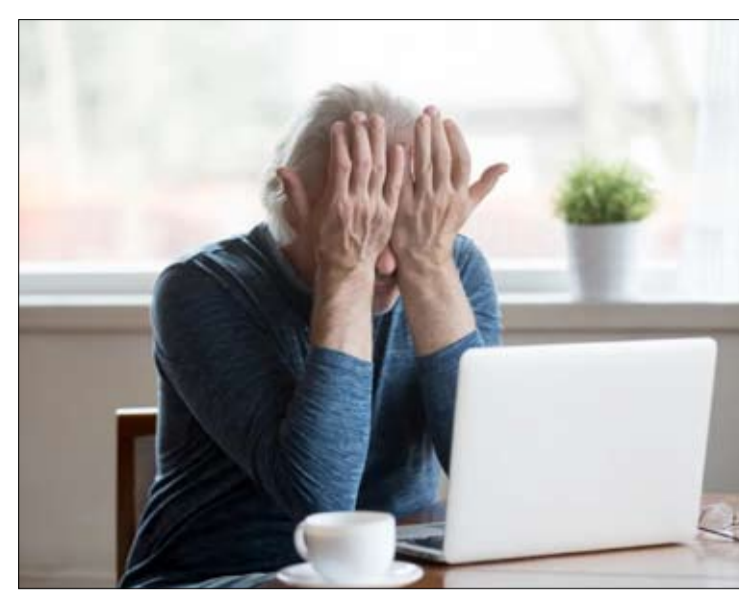
كيف نتصرف بشكل صحيح أثناء نوبات الهلع؟

يعاني بعض الناس من ما يسمى بنوبات الهلع عند تعرضهم لضغوط نفسية أو جسدية أحيانا، فما هي الطرق السليمة للتعامل مع تلك النوبات، وما هي وسائل الوقاية منها؟

وحول الموضوع قال الطبيب النفسي يوفدنياكوف خلال أحد البرامج الطبية على قناة "روسيا" التلفزيونية: "نوبات الهلع هي حالات مرتبطة باجهاد الجهاز العصبي وتقص الحديد في الجسم، وترتبط هذه الحالات باضطرابات نظم القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، إذ يقوم الجهاز العصبي في الجسم بتحفيز القلب ورفع معدلات الضغط".

وأضاف: "يصاحب هذه النوبات عادة شعور بالخوف وسرعة في ضربات القلب، وصعوبة بالتنفس، وبرودة في الأطراف، وتشنجات، واضرابات في الجهاز الهضمي.. عند الإصابة بنوبة الهلع يلجأ البعض لفتح الشبابيك أحيانا لاستنشاق الهواء النقي، لكن الهواء يحتوي على نسب عالية من الأوكسجين الذي يحفز إنتاج الأدرينالين، وارتفاع نسب الأدرينالين يزيد من سرعة خفقان القلب ويؤدي لارتفاع الضغط، لذا يجب على الشخص في هذه الحالة أن يحاول تنفس الهواء من داخل كيس ورقي أو بلاستيكي، وفي حال لم يتوفر لديه كيس فعليه أن يتنفس ببطئ لتكون عملية الشهيق طويلة وبطيئة وكذلك عملية الزفير، وبين هاتين العمليتين يجب أن يكون هناك فاصل زمني طويل بعض الشيء".

وللوقاية من نوبات الهلع وأثارها نصح الطبيب باللجوء إلى أخصائي نفسي لتحديد أسباب الضغوط النفسية والعمل على معالجة تأثيراتها، كما أشار إلى أن التمارين الرياضية المسائية لها أثر ممتاز في تخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية، كما يمكن للأشخاص الذين يشعرون بالتوتر استعمال بعض الأعشاب الطبية تهدئة الجهاز العصبي، ويشرف طبيب مختص.



أظهرت دراسة جديدة أن التقلبات في مستويات السكر في الدم يمكن أن تؤثر على مهارات التفكير بطرق مختلفة لدى المصابين بداء السكري من النوع الأول (T1D).

ونظر الباحثون على وجه التحديد إلى ما يعرف بسرعة المعالجة المعرفية (مدى سرعة معالجة الأشخاص للمعلومات الواردة) والانتباه.

كيف تؤثر مستويات الجلوكوز على الأداء المعرفي لمرضى السكري من النوع الأول؟



وأظهرت الدراسة أن الوظيفة الإدراكية تضعف عندما يكون مستوى الجلوكوز أعلى أو أقل بكثير من المعتاد، ومع ذلك، لم تتم ملاحظة الانخفاضات الإدراكية إلا عندما يتعلق الأمر بسرعة المعالجة، وليس الانتباه.

واقترح الباحثون أن سرعة المعالجة تتأثر بالتقلبات قصيرة المدى واللتحطية في مستويات الجلوكوز، في حين يتأثر الانتباه المستمر بارتفاع أو انخفاض مستوى الجلوكوز الذي يستمر على مدى فترات زمنية أطول.

ووجد الباحثون أيضا أن الأشخاص يختلفون عن بعضهم من حيث مدى تأثير تقلبات الجلوكوز على سرعتهم الإدراكية، وأن بعض الأشخاص، بما في ذلك كبار السن والبالغين الذين يعانون من حالات صحية معينة، كانوا أكثر تأثرا بتقلبات الجلوكوز من غيرهم.

وقالت لورا جيرمين، المؤلفة الرئيسية المشاركة في



وتظهر نتائج الدراسة التي أجراها باحثون في مستشفى ماكين وجامعة ولاية واشنطن، والتي نشرت في مجلة Digital Medicine، أن الإدراك كان أبطأ في اللحظات التي كان فيها الجلوكوز غير عادي، أي أعلى أو أقل بكثير من مستوى الجلوكوز المعتاد لدى شخص ما.

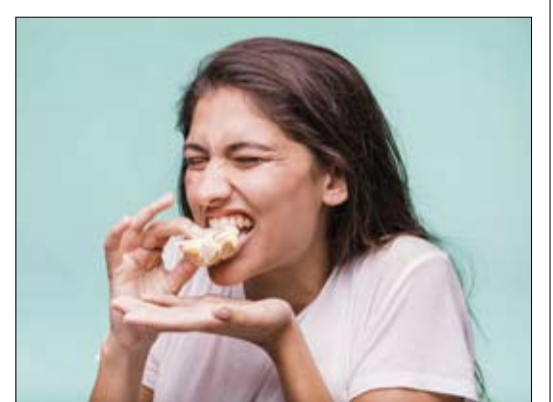
ومع ذلك، كان البعض أكثر عرضة من غيرهم للتأثيرات المعرفية بسبب تقلبات الجلوكوز. ويعرف مرض السكري من النوع الأول (T1D) بأنه أحد أمراض المناعة الذاتية التي تتميز بتقلب الجلوكوز. وقد أظهرت الدراسات السابقة أن مستويات الجلوكوز المنخفضة جدا والمرتفعة جدا تضعف الوظيفة الإدراكية. ومع ذلك، فإن القيود التكنولوجية جعلت من الصعب دراسة تأثير تقلبات الجلوكوز التي تحدث بشكل طبيعي على الإدراك خارج المختبر، ما يمنع الباحثين من الحصول على قياسات متكررة وعالية التردد داخل الأفراد أنفسهم مع مرور الوقت. وتعد القياسات عالية التردد ضرورية لفهم ما إذا كانت تقلبات الجلوكوز تؤثر على الإدراك بشكل مماثل لدى الجميع.

وفي الدراسة الجديدة، استخدم الباحثون أجهزة استشعار الجلوكوز الرقمية والاختبارات المعرفية القائمة على الهواتف الذكية لجمع بيانات الجلوكوز ونتائج الاختبارات المتكررة في 200 فرد يعانون من مرض السكري من النوع الأول.

وتم جمع بيانات الجلوكوز كل خمس دقائق، بينما جمعت البيانات المعرفية ثلاث مرات يوميا لمدة خمسة عشر يوما، وذلك خلال ممارسة المشاركين لحياتهم اليومية بشكل طبيعي. وهذا ما سمح للباحثين بفحص التأثير المعرفي لتقلب الجلوكوز الذي يحدث بشكل طبيعي. ومع العديد من نقاط البيانات من كل فرد، تمكنتنا من استخدام التعلم الآلي لاختيار ما إذا كان تأثير الجلوكوز على الإدراك يختلف من شخص لآخر.

الحلوى ليست الطعام الأكثر ضررا بالأسنان

غالبا ما نعتقد أن أسوأ طعام للأسنان هو المواد السكرية، لأنها تسمح للبكتيريا بالتراكم في الفم، ما قد يؤدي إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة. ولكن، قد تتفاجأ أنه عندما يتعلق الأمر بصحة الفم، فإن هناك بعض الأطعمة والمشروبات يعتبرها أطباء الأسنان أكثر ضررا من الحلوى على صحة الأسنان.



أو كيس من رقائق البطاطس، فإنه يجب تناول جميع الوجبات الخفيفة مرة واحدة، لأن تناولها على مدار اليوم "هو الأسوأ على الإطلاق بالنسبة للأسنان" لأن الفم سيكون حمضيا بشكل مستمر.

وأشارت إلى أن الترتيب الذي تتناول به الأطعمة المفضلة لديك لا يقل أهمية. ويجب دائما تناول الأطعمة المحايدة - معظم الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان مثل الزبادي - في النهاية.

وتابعت ديفوجيو: "لذا، على سبيل المثال، إذا كنت تأكل الجبن والمقرمشات، فيجب أن تحاول دائما أن يكون الجبن هو آخر شيء في فمك للمساعدة في تحييد درجة الحموضة في فمك من المقرمشات المسببة للتسوس".

وتعد الكربوهيدرات "اللزجة والمخبوزة"، مثل الخبز الأبيض والمعكرونة ورفائق البطاطس والمقرمشات، أسوأ من الحلوى عندما يتعلق الأمر بتدهور صحة الأسنان. وأوضحت خبيرة طب الأسنان ويتني ديفوجيو، لصحيفة The Post، أن "السبب الذي يجعل الكربوهيدرات المخمرة سيئة للغاية للأسنان هو أنها تتحلل على وجه التحديد إلى سكريات أثناء مضغها في فمك، واصفة إياها بـ "السكريات الخادعة".

وتابعت أن هذه الكربوهيدرات المحددة تجعل الفم أكثر حمضية لأن اللعاب يعمل وقتا إضافيا لإزالة الطعام اللزج من أسنانك، ما يزيد من احتمال تسوس الأسنان.

ومن ناحية أخرى، تعد الشوكولاتة الداكنة مفيدة بشكل مدهش لأسنانك لأنه يمكن تنظيفها بسهولة، وكذلك الأطعمة التي تتطلب قضمًا ومضغًا قويا، مثل الخضروات المقرمشة كالجزر والكرفس. في حين أن الحبوب الكاملة أفضل بشكل عام لصحة أسنانك.

وتما كما يمكن لبعض الأطعمة أن تؤثر على بشرتك أو صحة قلبك، فإن الأمر نفسه ينطبق على أسنانك. وتوصي ديفوجيو أنه إذا كنت ترغب في تناول بعض الحلويات اللزجة



مركز جمعة الماجد يُخرج 38 متدرباً في دورة الاتجاهات الحديثة في إدارة الوثائق والأرشيف



في ضوء المعايير والمواصفات الدولية لإدارة الوثائق في البيئة التقليدية والإلكترونية. تحدث الأساتذة الحاضرون في الدورة حول محاور عدة من أبرزها: المفاهيم والمبادئ والنظريات والتنظيم الإداري والمحيط القانوني والمعايير الدولية لإدارة الوثائق والأرشيف، وتهيئة نظم إدارة الوثائق والأرشيف للتحويل للذكاء الاصطناعي وإدارة البيانات الضخمة، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي في إدارة الوثائق والأرشيف، وإدارة المستودعات الرقمية. وفي ختام الدورة شكر المشاركون المركز على تنظيمه مثل هذه الدورة العلمية المتخصصة والتي تحتاجها جميع المؤسسات التي لها علاقة بالوثائق والأرشيف، ثم بعد ذلك قام الدكتور محمد كامل جاد، مدير عام المركز، بتسليم المتدربين والمحاضرين الشهادات.

•• دبي - د. محمود علياء

اختتمت يوم الخميس الماضي 16 مايو فعاليات دورة الاتجاهات الحديثة في إدارة الوثائق والأرشيف في مقر مركز جمعة الماجد للثقافة والتراث بدبي، والتي انطلقت في 14 من شهر مايو الجاري واستمرت على مدى ثلاثة أيام، شارك فيها 38 متدرباً ومتدربة من المتخصصين في مجال الوثائق والأرشيف من داخل الدولة وخارجها. هدفت الدورة إلى تبسيط وتوضيح مصطلحات ومفاهيم علم الوثائق والأرشيف، وكذلك شرح إجراءات وعناصر بناء برمجيات إدارة الوثائق والأرشيف خاصة في ظل تطورات تطبيقات الذكاء الاصطناعي. وذلك

ضمن فعاليات الشارقة ضيف شرف المعرض

الشارقة للكتاب تضع الفلسفة في حوار مع الفن في سالونيك الدولي للكتاب

وأخذت الفنانة علياء الحمادي مقولة: «التنوع الإنساني لا يتم وجوده إلا بالتعاون، للفيلسوف ابن خلدون، لتقدم من خلالها ثلاثة أعمال بالأبيض والأسود: إذ أشارت إلى أنها توقفت عند النظرية المركزية لابن خلدون حول المجتمعات والحضارات، التي تقول: إن الحضارات تمر بثلاث مراحل: النشوء، والتطور ثم الزوال. ومن مقولة ابن رشد: «إن الحكمة هي النظر في الأشياء حسب ما تقتضيه طبيعة الأشياء»، انطلق الفنان انطونوس، في رحلة لاستحضار عوالم ابن رشد وملامح شخصيته وما يتبناه من فكر، حيث قدم شخصية ابن رشد بزنها وملامحها العربية مدخلاً إليها عناصر من الفلسفة اليونانية مثل تمثال أفلاطون. يشار إلى الشارقة تحل أول ضيف شرف عربي على «معرض سالونيك الدولي للكتاب»، ويأتي اختيارها لهذا اللقب تقديرًا لمساهمتها في النهوض بواقع الثقافة العربية والعالمية، ودورها في دعم مسار التنمية القائمة على الاستثمار بمقومات المعرفة من مؤلفين، وناشرين، ومترجمين، وفنانين، ومكتبات، ومؤسسات، وهيئات ثقافية، وتنظم الشارقة خلال مشاركتها في المهرجان سلسلة فعاليات ثقافية وإبداعية وعروضاً فنية تجسد ثراء الثقافة المحلية والعربية أمام جمهور المعرض من اليونان وكافة أنحاء العالم.



•• سالونيك- اليونان- الفجر:

نظمت هيئة الشارقة للكتاب، ضمن برنامج فعاليات الشارقة أول ضيف شرف عربي على معرض سالونيك الدولي للكتاب في اليونان، جلسة حوارية فنية، بعنوان فلسفات «محاكاة بصرية». استضافت من الإمارات الفنانين: ناصر نصر الله، وراشد الملا، وعلياء الحمادي، ومن اليونان: دانييلا ستيتيادي، فاسيلوس غريفاس، أنطونوس نيكولوبوليس، للحديث حول مشروع «فلسفات»، الذي عقد في الشارقة وفتح حواراً إبداعياً بين الفنانين الإماراتيين واليونانيين المتخصصين. واستعرض الفنانون خلال الجلسة، التي أدارها الكاتب محمد مهدي حميدة، أثر التواصل بين المبدعين وأهميته في تبادل التجارب والخبرات، وتأثيرها على راهن ومستقبل صناعة النشر ورسوم كتب الطفل، حيث توقف المتحدثون عند ثمار مشروع «فلسفات»، وما أتاحه من فرصة لإنتاج أعمال فنية مشتركة، واستحداث فضاء واسع لحوار بصري بين الثقافتين الإماراتية واليونانية. واستعرض الفنان ناصر نصر الله تجربته في تحويل مقولة الفيلسوف ابن حزم الأندلسي «الحكمة هي البصيرة»، حيث قدم في لوحات فنية تجسداً بصرياً

وعمل الفنان اليوناني فاسيلوس على مقولة الفيلسوف سقراط: «لا يمكنني أن أعلم أي أحد أي شيء، كل ما يسعني فعله هو حثهم على التفكير»، محولاً مشاهد من حياة سقراط إلى أعمال بصرية تعتمد على تقنيات التلوين بالأبيض والأسود، واختار أن يقدم سقراط بثلاثة رؤوس للدلالة على تعدد أبعاد فلسفته.

أرسطو: «لا وجود لعقل عظيم أن يوجد من دون لسة من الجنون»، مشيراً إلى أنه اختار هذه المقولة لأنها تجسد بصورة أو بأخرى مفهوم التناظر، وذلك ما ينسجم مع تجربته الفنية، وأوضح أنه توقف عند رمزية شخصيات فان كوخ، وبيكاسو، وسلفادور دالي.

لشخصيات أسطورية، فيما اختارت الفنانة دانيلا مقولة الفيلسوف اليوناني أفلاطون: «التعب في طريق الخير جميل، حتماً التعب سيتلاشى، ويبقى فقط الخير»، إذ استخدمت تقنيات رقمية بأسلوب الألوان المائية، وقالت: «لوحاتي هي شكل سردي، له بداية ووسط ونهاية». واختار الفنان الإماراتي راشد الملا مقولة الفيلسوف



خلال جلسة ضمن فعاليات الشارقة ضيف شرف المعرض

أدبيات: تجربة المرأة الإماراتية في الشعر تشكل امتداداً لتاريخ الأدب العربي

العربية واليونانية. يشار إلى الشارقة تحل أول ضيف شرف عربي على «معرض سالونيك الدولي للكتاب»، ويأتي اختيارها لهذا اللقب تقديرًا لمساهمتها في النهوض بواقع الثقافة العربية والعالمية، ودورها في دعم مسار التنمية القائمة على الاستثمار بمقومات المعرفة من مؤلفين، وناشرين، ومترجمين، وفنانين، ومكتبات، وهيئات ثقافية، وتنظم الشارقة خلال مشاركتها في المهرجان سلسلة فعاليات ثقافية وإبداعية وعروضاً فنية تجسد ثراء الثقافة المحلية والعربية أمام جمهور المعرض من اليونان وكافة أنحاء العالم.

هذه الرحلة الكثير من التجارب النسائية الشعرية التي تستحق الاحتفاء، وهي فعلاً تجارب مميزة. وفي ردها على سؤال حول أثر الحوار بين الحراك الثقافي الإماراتي واليوناني، أجابت كوموتسي: «أن يكون هناك حوار بين المشهد الثقافي الإماراتي والعربي من جهة، واليوناني من جهة ثانية، هو أمر في غاية الأهمية، وانعكاسه على تبادل التجارب لن يكون فوراً، وإنما سيحدث خلال السنوات المقبلة، وستلهم آثاره بمسارات تعاون وعمل مشترك، بين المؤسسات الثقافية الإماراتية واليونانية، وسيظهر في ترجمات متبادلة بين اللغتين

الثقافية، كما توجه الناشر المحلي والعربي إلى النتاج الشعري والإبداعي النسوي، وهو ما أضاف الكثير من المؤلفات النسائية الإماراتية إلى مكتبة الأدب العربي والعالمي. من جهتها، تناولت بيرسا كوموتسي، مترجمة الأدب العربي، أهمية الشعر ودوره الحوري في التجربة الإنسانية، قائلة: «الشعر هو صوت الشعوب، وهو كلمة مقتضبة، ومن خلاله يمكننا أن نتعلم الكثير عن الثقافات والحضارات، خاصة عند النظر إلى التجارب الشعرية النسائية، مضيئة أنها خلال سنوات طويلة من عمرها تخصصت في الترجمة من اللغة العربية إلى اليونانية، ووجدت خلال

عامة على نتاجها الشعري»، مشيرة إلى أن الحركة الشعرية في الإمارات مرت بمرحلة مفصلية منذ تأسيس الدولة في بداية سبعينيات القرن الماضي، حيث ارتفع مستوى أعداد النساء المتعلمات، واتسع أفق البحث والمعرفة والقراءة لدى الأجيال، وهذا ما ظهر بصورة واضحة في التجارب المميزة التي قدمتها المرأة الإماراتية في القصص القصيرة. وأكدت الياسي أن التطور في النتاج الأدبي للمرأة الإماراتية أخذ منحى تصاعدياً منذ تأسيس الدولة، حيث تبنت الدولة مشاريع ثقافية كبيرة، ودعمت الحراك الثقافي والإبداعي، وظهرت العديد من المؤسسات

خلالها الكاتبة والناقدة الإماراتية زينب الياسي، والكاتبة والمترجمة اليونانية بيرسا كوموتسي، وأدارتها الصحفية ماري سامولادا. واستهلكت الدكتورة زينب الياسي الجلسة بالتأكيد على أن الأدب الإماراتي النسائي له موضوعاته التي تمثل امتداداً لتاريخ الأدب العربي، فالشاعرة الإماراتية تناولت الذات، وفهم الكون، وكان ذلك في وقت مبكر، ومن ثم اتجهت إلى موضوعات ذات بعد إنساني، سواء الحب، أو فقدان، أو غيرها من الموضوعات. وتابعت: «المرأة ابنة المجتمع، وهي تتأثر بالتغيرات التي تواجهها، وما مرت به المنطقة العربية من ظروف وتحديات انعكس بصورة

•• سالونيك- اليونان- الفجر:

في مناقشة خاصة حول دور الشعر في إيصال صوت المرأة والبوح بمشاعرها وهمومها، وقبل كل شيء، بعالمية أفكارها، أكدت كاتبات وأديبات، أن المرأة أبدعت في نظم الشعر العربي الحديث، وتجربتها تشكل امتداداً للتراث العربي القديم. جاء ذلك في جلسة حوارية بعنوان «المرأة كمبدعة في الشعر العربي المعاصر»، نظمتها هيئة الشارقة للكتاب، ضمن فعاليات الشارقة أول ضيف عربي على «معرض سالونيك الدولي للكتاب 2024»، في اليونان، استضافت



منوعات

الفكر

27

مهيار خضور من بين أبرز نجوم الدراما السورية الذين برهنوا عن كفاءة عالية في الأداء في كل الأدوار التي قدمها، وآخرها شخصية (الدكتور نيبال) في مسلسل (ع أمل) التي أوصلها إلى الجمهور بحرفية عالية فصدقه المشاهدون وتفاعلوا معه، كما صدقوه في كل أدواره الأخرى. خضور يتحدث في هذا الحوار عن تجربة (ع أمل) بما لها وما عليها والأسباب التي جعلت المسلسل يتصدر نسب المشاهدة.



شخصية (الدكتور نيبال) في مسلسل (ع أمل) أغرتني

مهيار خضور: محبة الجمهور هي رأس مال الممثل

المشروع المصري تاريخي وكان من الصعب أن يقدموه باللغة الفصحى. ومن خلال تجارب سابقة، فإن اللكنة المصرية لا بد وأن تبرز عند الممثلين المصريين عندما يتكلمون باللغة الفصحى، ولذلك هم قدموه باللهجة المصرية، وهذا ليس خطأ لأن العمل يأخذ منحى الفانتازيا وهم اعتمدوا على رواية وليس على التاريخ الحقيقي لحسن الصياح. والعمل شيق والجهد فيه يبدو واضحا من خلال الصورة. هذه السنة كان هناك زخم في الإنتاج العربي، وهذا أمر فرحنا كثيرا.

- هل تنتظر الموسم الرمضاني المقبل للبدء بتصوير عمل جديد، أو لتصوير عمل جديد خاص بإحدى المنصات؟
- نعم، غالباً هذا ما يحدث، إلا في حال توافر مشروع مُتقن.
- هل تكتفي عادة بالتمثيل؟
- بل أدرس أحياناً في المعهد العالي للفنون المسرحية وأقوم بورشات عمل مع الطلاب أو بإعداد الممثل.
- هل توافق أن هذه السنة شهدت انطلاقة حقيقية للدراما السورية وأنها كانت الأولى عربياً؟
- بل هي عادت إلى الساحة من خلال أعمال مُنقّسة تابعها الجمهور، وهذا أمر جيد.

العرض، أميل إلى الدراما المؤلفة من 30 حلقة التي تُعرض في رمضان، لسبب واحد فقط هو أن المشاهد تعود عليها في هذا الموسم ولا يمكن أن نجعله يتخلّى عن هذه العادة بكيسه زر، بل يجب أن نجعله يغيّر العادة كي يتابع مسلسلًا خارج رمضان.

- وهل هذا الأمر يمكن أن يحصل؟
- يمكن أن يحصل في حال قرر أصحاب القرار ذلك واعتمدوا خطة جديدة. كل شيء ممكن.
- هذا عدا عن أن بعض الأعمال لو عُرضت خارج رمضان يمكن أن تحقق ما تستحقه من نجاح لا تلاقفه خلال السباق الرمضاني بسبب كثافة الأعمال؟
- هذا صحيح. مثلاً، لا يمكن أن أشاهد 10 أعمال في رمضان، بل أكتفي بمشاهدة عملي والمورور على بعض الأعمال التي يشارك فيها زملائي.
- ما الأعمال التي شاهدتها؟
- (2024) و(تاج) و(ولاد بديعة) و(العناوة)، لأننا استمررنا في التصوير حتى 28 من شهر رمضان.
- و(الحشاشين)؟
- شاهدت بعض الحلقات وهو عمل جيد وشخصية حسن الصباح هي من الشخصيات التي أحب أن أقدمها.
- وهل أنت ضد تقديمه باللهجة المصرية؟

الكثير من الأسئلة حول الشخصية. وعندما سلّمناه الحقيقة فكفكرة درامية وبيننا ما كان يخطط له نيبال، فإنه (أي الجمهور) تحول إلى شريك وعبر عن رأيه ببراعة.

- هل صحيح أن الموسم الرمضاني الأخير كان مفضلياً لأن الناس أقبلوا على الدراما الاجتماعية وابتعدوا عن أعمال البيئة والأعمال المشتركة؟
- وهل هذا رأي الجمهور؟
- يقال إن حتى الإنتاجات التي تقدم البيئة الشامية لم تسجل حضوراً لافتاً هذه السنة بسبب الاستسهال بتقديدها؟
- هذا صحيح. نحن كصنّاع دراما لا نقدم ما يريده الشارع في البداية، بل نخضع لمفاهيم واعتبارات عدة. ولكن عندما نصنع مشروعاً ناجحاً نقول إن الجمهور يريد هذا النوع فيتكرر ويستنسخ ويتحول موضحة لا تلبث أن تصبح مملّة لأنها ممنهجة. وعندما نجح (باب الحارة) وأصبح ظاهراً استنسخت منه ألاف مؤلفة من الأعمال.
- هل تتوقع أن يركز الممثل السوري على المشاركة في الدراما السورية خلال الفترة المقبلة أم أن كل شيء يرتبط بالعرض والطلب، خصوصاً وأن هذه السنة شهدت عودة ملحوظة لنجوم سورية إلى دراما بلدهم؟
- عندما تكون بيئة العمل ملائمة، الكل يعود لأنه يحب وينتمي إلى هذا المكان. وأنا لم أقطع أبداً عن العمل في الدراما السورية وأبحث دائماً عن الفرصة الأهم والدور الأجل الذي يُقدم لي وأقدم له. وأنا قُدمت خلال الحرب أعمالاً شكلت ظاهرة جميلة ضمن إنتاجها بينها (شارع شيكاغو) و(وثيقة شرف) و(على قيد الحب) و(عناية مشددة) و(زمن البرغوث)، ولكن اليوم توجد إضاءة أكبر عليها وعادت المحطات لعرضها بعد تراجع الحصار. الدراما لم تنقطع، بل مرّت بفترة من المرض وعندما تغيّر الوضع صار المنتج أكثر شجاعة لأنه شعر بأن الأمور أصبحت أسهل والمحيط ملائم للتصوير فزاد عدد الإنتاجات.
- هل توافق على أن الدراما صارت محصورة عرضاً بمرحلتين، الأولى خلال الموسم الرمضاني والثانية خارجة من خلال مسلسل تركي معزب يستمر عرضه لخمس أو ستة أشهر؟
- نحن نملأ ساعات فقط في المحطات والتركيبة التي تقوم على 30 حلقة في رمضان التي اعتاد عليها المشاهد العربي وعلى مسلسل طويل يمتد إلى أكثر من 90 حلقة ويستمر عرضه عدة أشهر وخلالهما تحصل المنافسة الإعلامية والإعلانية، هي خطة مؤنسية للمحطات وهم من يرسمها ونحن نعمل ضمنها. في الأعوام الأخيرة سادت موضحة الأعمال القصيرة وظهرت المنصات والكل يتجه في هذا الاتجاه.
- وكيف تفضّل أن تُعرض الدراما خلال السنة؟
- على مستوى

الناس مع شخصية (نيبال) الشريفة، خصوصاً أن غالبية الناس لا تفرّق بين الحقيقة وبين التمثيل؟

- محبة الجمهور هي رأس مال الممثل، ولكن ليس محبته للشخصية بل للممثل. وتفاعل الجمهور مع شخصية نيبال وتصديقها وتوجيه الاتهامات لها يدل على أنهم أحبوا الممثل لأنه كان مُتّعاً وصدّقوه. ونحن أدخلنا الجمهور في اللعبة لأنه عرف الحقيقة بينما لم تعرفها شخصيات المسلسل فحصل الصراع، وهذا الأمر يرتبط بنوع الدراما التي طرحها المسلسل.
- في بداية (ع أمل) ظهر نيبال غامضاً، غريباً، سيكوباتياً، مهووساً، وعاشقاً، وطرح الجمهور

- ما أكثر ما تفكّر في مسلسل (ع أمل) عندما عُرض عليك النص؟
- النص لم يكن مكتملاً عندما تم الاتفاق على هذا المشروع، ولكن كانت هناك مجموعة عناصر جعلتني أستقرّ الجو العام، وبينها المخرج رامي حنا الذي كان بالنسبة إليّ صمام أمان، و(إيغل فيلمز) في تجربتي الثالثة معها، وهذا ما جعلني أشعر بأنني بين أيدي أمينة، فضلاً عن أسماء شركائي الممثلين في العمل وكلهم من الأسماء المشجعة. ناهيك عن أن شخصية الشرير التي قدّمت من خلالها دوراً مركباً بالطريقة التي شاهدتها الناس كانت شخصية جديدة ومغرية بالنسبة إليّ كمثل، خصوصاً بوجود رامي حنا والأفكار التي كنا نطرحها ونناقشها ونضيف ونطور، إلى أن تمكنا من الوصول إلى تقديم شخصية الدكتور نيبال خليل. وأتمنى أن تكون وقلتنا في مسعانا. وقد وصلتني انطباعات جيدة عدة حول أدائي لهذه الشخصية.
- ما رأيك بنتيجة استفتاء قام به أحد المواقع الإلكترونية وأفضى إلى أن مسلسل (ع أمل) كان الأفضل، وسلافة معمار ومحمود نصر هما الأفضل بين الممثلين، ولا شك أن الإبداع كان حليف غالبية الممثلين السوريين في هذا الموسم؟
- لا شك في أن الممثلين في مسلسل (ولاد بديعة) تعبوا وقدموا مشروعاً جميلاً شكّل حالة في الشارع السوري والعربي.
- كان للفنانة أمل عرفة رأي لافت عندما انتقدت الأعمال التي يتم التسويق لها في (السوشيال ميديا) واعتبرت أنها ليست الأفضل والأهم، فهل توافقها الرأي؟
- للأمانة، هذا الأمر يمكن أن يحصل، لأن التسويق له دور كبير في هذه المرحلة، ولكن الناس والجمهور والشاعر هم الحكم، ومهما حاولنا الإساءة على أعمال والتسويق لها، ولكن لا يصح إلا الصحيح في النهاية، ولا يمكن أن نخيب الشمس وراء الغريال. وأعتقد أن مسلسل (ع أمل) يستحق النجاح، لأننا تعبنا وكنا فريق عمل متضاهراً.
- وكيف تعاملت مع تفاعل



أحمد حاتم يبدأ تحضيرات فيلمه الجديد قصر الباشا

قال النجم أحمد حاتم لـ "اليوم السابع" إنه بدأ التحضيرات لتفيلمه الجديد "قصر الباشا"، من إخراج محمد بكير، تأليف محمد ناير، ومن المقرر انطلاق تصويره الفترة المقبلة وذلك عقب الانتهاء من التحضيرات الكاملة للفيلم، حيث يعاين المخرج حالياً أماكن التصوير للبدء في تصوير الفيلم مباشرة.

وكانت اخر اعمال أحمد حاتم فيلم حسن المصري، وتدور أحداثه حول كشف عن مهمة انتحارية يقوم بها حسن المصري تجعله أقرب من الموت أكثر من أي وقت مضى، وعن أزمة نفسية يمر بها نتيجة خسارته لشخص مقرب إليه، وأيضا عن شبكة مافيا التي تجعل المهمة أكثر خطورة.

رانيا منصور تنتظر عرض مسلسل "الوصفة السحرية"

تنتظر الفنانة رانيا منصور عرض مسلسل الوصفة السحرية خلال الفترة المقبلة، حيث تجسد رانيا خلال أحداث العمل شخصية "هالة" مؤلفة كتاب "الوصفة السحرية - لزواج ناجح" والذي تدور حوله الأحداث، وتظهر رانيا في الحلقة 15 من العمل لتلتقي ببياي الشخصيات وتبدأ حكايتها معهم.

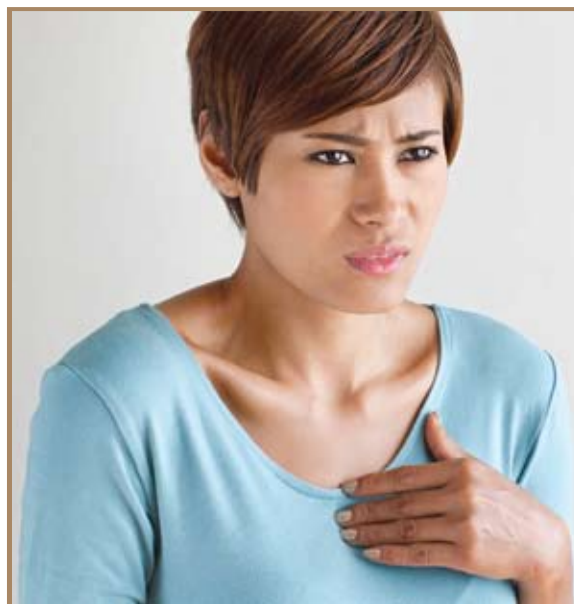
مسلسل "الوصفة السحرية" يعتمد على البطولة الجماعية ويضم في قائمة أبطاله كلا من شيرى عادل، إسلام جمال، هيدى كرم، عمر الشناوي، بسمه داود، لقاء سويدان، رانيا منصور، كارولين عزمي، محمد أبو داود، هالة فاخر، سلوى عثمان، سلوى محمد علي، عماد رشاد والعمل تأليف ورشة مصنع الحكايات لمؤسستها هاني سرحان، إشراف على الكتابة دعاء عبد الوهاب، فكرة: مى سعيد، سيناريو وحوار منة فوزي وإيرين يوسف ومي سعيد وإخراج خيرى سالم.

الفكر

آثار عدم انتظام ضربات القلب

أوضحت الدكتورة ألكسندرا ستاروفيروفا، أخصائية أمراض القلب، أن عدم انتظام ضربات القلب يمكن أن يسبب الضعف والشعور بهبوط القلب حتى لدى الشخص السليم. وتشير في حديث لصحيفة "فيتشبرنايا موسكفا"، إلى أن إيقاع قلب الشخص السليم يتراوح بين 60 إلى 100 ضربة في الدقيقة. وتسمى التقلبات الصغيرة في معدل ضربات القلب الناشئة عن العقدة الجيبية بـعدم انتظام ضربات القلب الجيبية. ومع ذلك، فإن

الأصحاء. لذلك، يجب الخضوع لفحص سنوي لدى طبيب القلب. وبالنسبة لكبار السن أو المصابين بأمراض أخرى - في كثير من الأحيان. الطريقة الأكثر دقة للكشف عن عدم انتظام ضربات القلب هي مراقبة تخطيط القلب بواسطة جهاز Holter. الذي يراقب وظيفة القلب طوال اليوم. يطلب من المريض في هذه الحالة تسجيل كل ما يقوم به في الوقت الفعلي. وعلى ضوء نتائج فك شفرة تخطيط القلب يشخص الطبيب الأسباب ويصف العلاج المناسب للمريض.

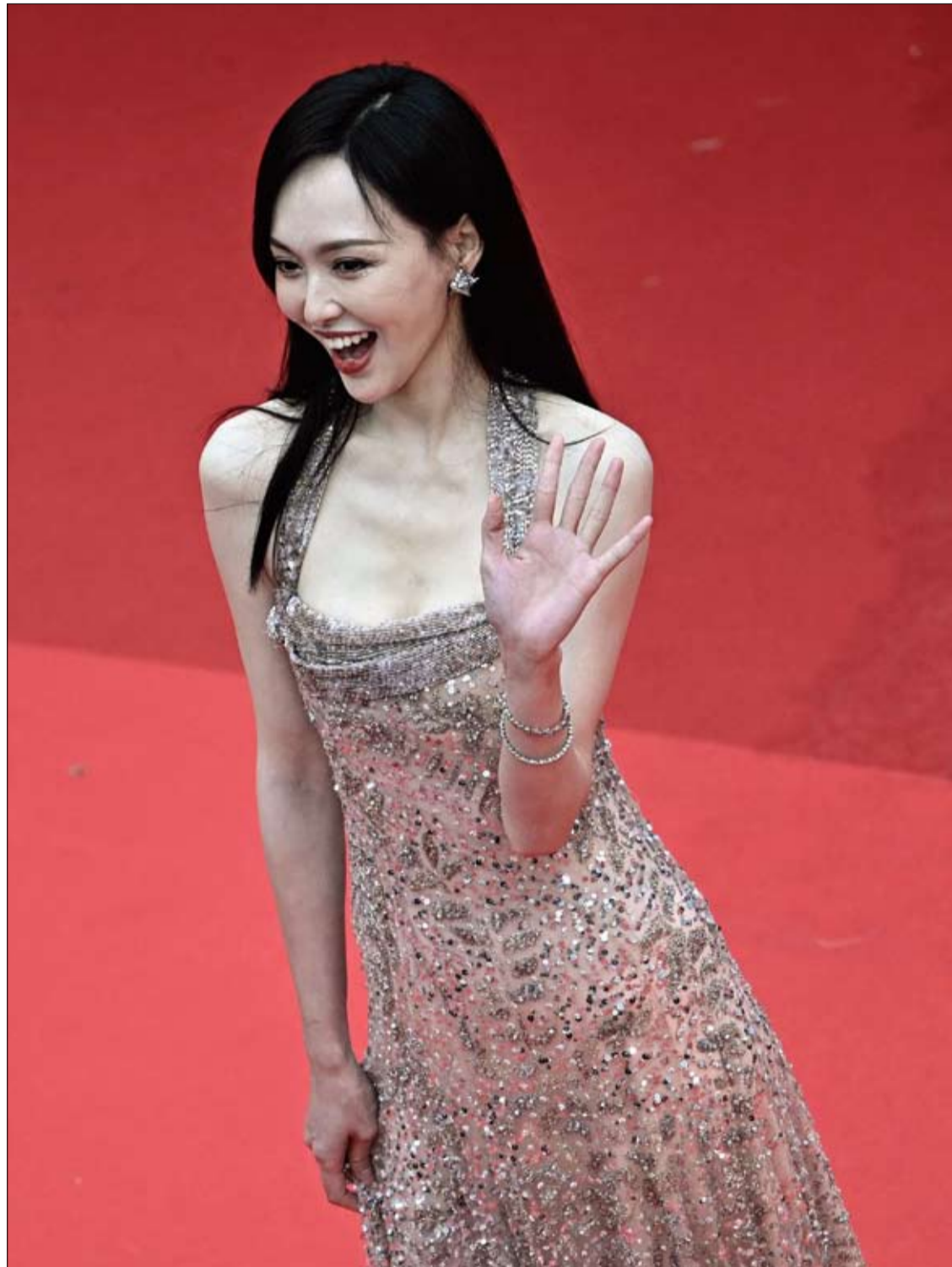


طريقة جديدة لعصر التفاح قد تعزز فوائده الصحية

اكتشف فريق من العلماء طريقة جديدة لعصر فاكهة التفاح قد تعزز فوائدها الصحية مع الاحتفاظ بنسب أعلى من محتواها من مادة البوليفينول. وتعرف مادة البوليفينول بأنها مركبات نباتية طبيعية موجودة في الفاكهة والكاكاو، وتعمل كمضادات للأكسدة قد تقيد القلب والدماغ وتحمي من الأمراض. وكشفت الأبحاث السابقة أن مجموعة واحدة من مادة البوليفينول، تسمى "فلافان-3-أولس"، قد تساعد في تحسين ضغط الدم وتركيبة الكوليسترول والسكر في الدم. وتمكن العلماء من تكثيف محتوى هذه المركبات باستخدام مكبس ترشيح حلزوني يسحب الأكسجين، ما يساهم في الحد من ضياع العناصر الغذائية. وقال الباحث ستيفان دولينج، مجلة الأبحاث الدولية: "يحدث فقدان العناصر الغذائية عادة بسبب وجود الأكسجين الذي يؤدي إلى تحلل بعضها بسرعة في عصير التفاح مثل "فلافان 3 أولس" أو "فيتامين سي". وأضاف: "نأمل استخدام طريقة العصر الجديدة على نطاق واسع في المستقبل لمساعدة الناس على الحصول على المزيد من هذه المركبات الطبيعية المفيدة بمجرد شرب كوب واحد من العصير".

عادات يمكن أن تسبب السرطان

كشف الدكتور رسلان باسانوف أخصائي الأورام، العادات السيئة التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأنواع مختلفة من السرطان. ويقول الطبيب في حديث لصحيفة "زيفيستيا": "يمكن أن تزيد العادات السيئة بشكل كبير من خطر الإصابة بالسرطان. ولكن على الرغم من أن هذا المرض يرتبط في كثير من الأحيان بالاستعداد الوراثي، إلا أن نمط الحياة يلعب دوراً رئيسياً في تطور السرطان". ومن هذه العادات: التدخين: إن النيكوتين ومواد أخرى موجودة في دخان التبغ لها خصائص مسرطنة. والتدخين هو أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بسرطان الرئة والفم والحنجرة والمريء. الإفراط في تناول المشروبات الكحولية يزيد من احتمال الإصابة بسرطان المريء والكبد والحنجرة والثدي وغيرها من أعضاء الجسم. اتباع نظام غذائي غني بالأطعمة الدهنية والمقلية، والاستهلاك العالي للحوم الحمراء، يزيد من خطر الإصابة بسرطان المريء والقولون والمعدة وغيرها من الأعضاء. نقص الفواكه والخضروات في النظام الغذائي أيضاً إلى نقص الفيتامينات ومضادات الأكسدة التي تساعد في الوقاية من السرطان. نمط الحياة الخامل وقلة النشاط البدني يمكن أن يزيدا من خطر الإصابة بسرطان القولون والثدي وسرطانات أخرى. التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية من الشمس أو أجهزة التسمير الاصطناعية يمكن أن يسبب سرطان الجلد. قلة النوم، والجهد الزمّن، والتعرض للتأثيرات البيئية الضارة يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان. ومن أجل الوقاية من السرطان، يوصى باتباع نمط حياة صحي والامتناع عن العادات السيئة والخضوع لفحوصات طبية بصورة دورية".



الممثلة والغنية الصينية تيفاني تانغ لدى وصولها لحضور عرض فيلم Furiosa: A Mad Max Saga في مهرجان كان السينمائي (ا ف ب)

قرأت لك

عصير البرتقال

اتضح للعلماء أن تناول كمية كبيرة من عصير البرتقال يخفض مستوى ضغط الدم، وتناول كوب واحد يوميا منه يساعد على تجنب مشكلات في القلب.

وتشير صحيفة Daily Express، إلى أن الدكتورة كاري راکستون



من مركز علوم عصير الفواكه في بلجيكا (Fruit Juice Science Centre)، وأوضحت خصائص هذا المشروب الشائع، مشيرة إلى أن تناول

كوب واحد من عصير البرتقال يوميا يخفض ضغط الدم الانقباضي بمقدار 3 ملم عمود زئبق والانسساطي بمقدار 2 ملم عمود زئبق. وتقول الدكتورة، "يحتوي البرتقال وعصير البرتقال أيضا على

بوليفينول نباتي يسمى هسبريدين، الذي يساعد على استرخاء الأوعية الدموية، ما يسهل على الجسم التحكم بضغط الدم. ولكن يمتص الجسم هذا البوليفينول من العصير أفضل من امتصاصه من البرتقال الكامل، لقلة كمية الألياف الموجودة في البرتقال الكامل، ما يمنع الجسم من امتصاص الهسبريدين، كما أن عصير البرتقال مصدر للبتواسيوم الذي يساعد على التحكم بضغط الدم".

وتضيف الدكتورة، يتحول الهسبريدين في جسم الإنسان بعد عملية الهضم إلى هسبرتين.

وتقول، "هذا المركب الجديد الذي يسمى هسبرتين، يساعد على استرخاء الأوعية الدموية، ما يؤثر على مستوى ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

ووفقا لبيانات منظمة الصحة العالمية، بلغ عدد الذين يعانون من ارتفاع مستوى ضغط الدم في العالم عام 2020 أكثر من مليار شخص، لثلاثهم لا يعلم بذلك، ويتم معالجة واحد من كل عشرة مرضى.

سؤال وجواب

من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتن كلابروت هو مكتشف اليورانيوم .

من هم أول من استخدم التفرخ الاصطناعي للدواجن؟

المصريون القدماء

ما المقصود بالحكم العري؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

هل تعلم؟

- 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 تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسيدي 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 جدا بحيث انك لو جعلت هذا الكوكب يسقط في بحر وسيع لطفا على سطحه
- هل تعلم أن قلم الرصاص مصنوع من الجرافيت
- هل تعلم أن آلة الإسطرلاب آلة فلكية لقياس ارتفاع الكواكب
- هل تعلم أن أول حيوان سار على قدميه في التاريخ هو الديناصور
- هل تعلم أن أول إنسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس
- هل تعلم أن الرازي أول من استخدم الخيوط في الجراحة

قصة العلب الضخم

انتقلت إحدى العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين أخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لأنها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه . ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون ان تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الأيام وبعد ان انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه .. ذهابا وأيابا في البيت كأنه اشتم شيئا ما وكان يادي القلق فهذا رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك أخذ يصدر أصواتا خفيفة وكأنه يتوجس شرا وهجأة انتبه رب العائلة على أصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف انها تسكن وحدها فلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر ان يخبره احد شيئا فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لاحد اللصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت. كانت صاحبة البيت ضخمه الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فيها وكان يحاول ان يطبق على رقبتهما لخنقتها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضا صاحبة البيت واللبص ولكنه أسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمرجر وقد بانت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرسا بل مرعبا مما أوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوما على الأرض بدون حراك بدلا من تقطيعه اربا اربا بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلا في الوقت الذي أخذ رب العائلة يحيط بيديه على الباب فذهبت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لوجود لص لديها، عندها نظر اليها وقال حسنا اين هو قالت داخل غرفة نومي. دخل رب العائلة مسرعا فوجد المسكين وقد استسلم على الأرض وكلبه الشجاع مرتاحا راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع يطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززا مكرما بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتة غرفة الحديقة الخالية تقديرا له .

