

هيئة أبوظبي للتراث تحفي  
يوم التراث العالمي بفعاليات  
مجتمعية وتراثية متنوعة



باميلاندسون تذهل  
الجميع في فيلم "فتاة  
الاستعراض الأخيرة"



دراسة: الطفولة الصعبة تشكل  
بنية الدماغ وتؤثر على الإدراك

## الصين تدين أول كوكبة من ثلاثة أقمار صناعية في العالم

ذكرت صحيفة "غلوبال تايمز" تخطاً عن الأكاديمية الصينية للعلوم، أن الصين نجحت في إنشاء أول كوكبة ثلاثية أقمار صناعية في العالم على مدار رجعي بعيد (DRO) في منطقة الأرض والقمر الفضائية، وربطتها بروابط قياس واتصالات مستمرة بين الأقمار الصناعية. وبحسب الصحيفة تضم هذه الكوكبة الأقمار الصناعية DRO-A و DRO-B، والتي أنشأها فريق من العلماء الصينيين، حيث تمكنت من إنشاء روابط اتصال وقياس دقيقة مع القمر الصناعي DRO-L، الذي أطلق في وقت سابق ويعمل في مدار قريب من الأرض. جاء الإعلان عن هذا الإنجاز خلال ندوة علمية متخصصة في استكشاف الفضاء الأرضي القمري، عُقدت في العاصمة الصينية بكين قبل 3 أيام، بحضور نخبة من الخبراء والباحثين في مجال الفضاء.

أكد تشانغ جون، كبير المهندسين في أكاديمية الابتكار للأقمار الصناعية الدقيقة، موضحاً أن دخول الأقمار الصناعية إلى مدارها المحدد بنجاح يعكس تقدم الصين في مجالات حيوية، مثل استعادة الأعطال في الفضاء، والحقق وتقنيات الملاحة الذاتية، ما يعزز مكانتها كقوة فضائية صاعدة على الساحة العالمية. ولفت وانغ ويينين، الباحث في مركز التكنولوجيا والهندسة لاستخدام الفضاء التابع للأكاديمية الصينية للعلوم لوسائل إعلام صينية، إن DRO يوفر مداراً مستقرًا للغاية حيث تتطلب المركبات الفضائية القليل من الوقود للدخول والبقاء، ويعمل كمركز فضائي طبيعي يربط بين الأرض والقمر والفضاء العميق، وأشار وانغ إلى أن الفريق سيواصل استكشاف المدارات المعقدة والمتنوعة في الفضاء بين الأرض والقمر ودراسة ديناميكيات بيئة الفضاء القمري. وقال إن العلماء سيجرون أبحاثاً أساسية في مجالات مثل ميكانيكا الكم والفيزياء الذرية، من خلال الاستفادة من الاستقرار طويل الأمد لـ DRO.



لا شك في أن «الحمص» له شعبية كبيرة بين  
المُكولاتِ أولاً بسبب زيادة التحول إلى تناول  
الأطعمة النباتية، وأيضاً بسبب فوائده  
الكثيرة للأمعاء.  
وبحسب ما نشرته "تليغراف" البريطانية،  
رأت خبيرة التغذية صوفي تروتمان، أن  
الحمص مُغذٍ ومتعدد الاستخدامات  
ورخيص الثمن، وهي ميزات يعشقها  
الجميع، كما أنه هناك ثمانى فوائد  
صحية تدفع إلى تناول المزيد منه :

## لن تصدق .. أرخص أنواع البقوليات يعزز صحة الأمعاء والعظام

1. رائع لصحة العظام والعضلات  
أفادت تروتمان بأن الحمص يعدّ مصدراً غنياً بالبروتين، وهو أمر بالغ الأهمية لصحة العظام. كما يُعد البروتين ضرورياً لنمو العظام في مرحلة الطفولة والحفاظ على كتلة العظام والعضلات مع التقدم في السن. وتحتوي كل 100 غرام من الحمص على 7.2 غرام من البروتين. فيما تحتاج النساء إلى حوالي 45 غراماً من البروتين يومياً، بينما يحتاج الرجال إلى 55 غراماً. كذلك تشير اختصاصية التغذية باهي فان دي بور إلى أن أهمية الحمص لصحة العظام، ترجع إلى أنه يوفر الكالسيوم (100 ملغ لكل 100 غرام) والمغنيسيوم (48 ملغ لكل 100 غرام)، مما يعني أنه يدعم أيضاً وظائف العضلات.
2. مُفيد لانقاص الوزن  
أوضحت تروتمان أن البروتين يُساعد أيضاً على الشعور بالشبع لفترة أطول، لافتة إلى أن محتوى الحمص العالي من الألياف (7.4 غرام لكل 100 غرام) يُساعد على كبح الشهية.
3. تغذية بكتيريا الأمعاء النافعة  
ورأت الدراسة أن الحمص رائع لصحة الأمعاء، إذ تُغذي
1. الألياف ميكروبات الأمعاء المفيدة، مما يدعم ميكروبيوماً صحياً ويُحافظ على انتظام عملية الهضم.
4. خفض الكوليسترول  
ولفتت إلى أن الحمص يحتوي على 291 ملغ من البوتاسيوم لكل 100 غرام، مما يُساعد على تنظيم ضغط الدم ويدعم صحة القلب. كما أن الألياف القابلة للذوبان في الحمص، التي تمتص الماء من الأمعاء الغليظة، تُساعد على خفض مستوى الكوليسترول، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
5. تعزيز صحة الجلد  
أيضاً أوضحت أن الحمص مصدر جيد للزنك، وهو مُفيد لصحة الجلد وشفاء الجروح والجهاز المناعي، بالإضافة إلى كونه مصدراً للبيوتين، المعروف أيضاً باسم B7، وهو مُهم أيضاً للشعر والأظافر.
6. الحفاظ على مستويات الطاقة  
إلى ذلك، يحتوي كل 100 غرام من الحمص على كمية جيدة من الحديد، حوالي 2.9 ملغ. ويحتاج الرجال والنساء الذين تزيد أعمارهم عن 50 عاماً إلى 8.7 ملغ يومياً، بينما يجب أن تتناول النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 19 و49 عاماً 14.8 ملغ يومياً.
7. تقليل خطر الإصابة بالسرطان  
ولعل الألياف الموجودة في الحمص تلعب دوراً في الوقاية من السرطان، موضحة أن ذلك يتم عن طريق تثبيط تحويل الأحماض الصفراوية إلى مركبات ضارة قد تلحق الضرر بالخلايا وتُساهم في تطور السرطان. كما يحتوي الحمص على مضادات الأكسدة مثل البوليفينول والسابونين، والتي تُساعد على حماية الخلايا من الإجهاد التأكسدي والالتهابات، مما يعزز الصحة على المدى الطويل.
8. مفيد لصحة الدماغ والذاكرة  
كذلك يحتوي الحمص على الزنك، وهو عنصر غذائي أساسي لنمو الدماغ والتعلم والذاكرة، خصوصاً وأن الزنك يدعم وظائف الأعصاب ويلعب دوراً في العمليات الإدراكية، مما يجعله مهماً للأطفال والكبار على حد سواء. يُذكر أن الحمص يعمل على خفض مستوى الكوليسترول والجلوكوز مما يقاوم ارتفاع مستوى السكر في الدم. كما أنه يحتوي على الكربوهيدرات المركبة التي تُساعد في تنظيم امتصاص السكر.

## حنان الأم يؤثر على سمات الشخصية لاحقاً

تشكل بعض السمات بالتشنة، وليس فقط بالطبيعة، والفرق بين من تلقوا الحنان والدفء الأمومي وبين من لم يتلقوه كان واضحاً في دراسة حديثة عن التوائم المتطابقة، حيث تبين أن من حظوا بعطف أمومي أكبر بين سن 5 و10 سنوات نشأوا ليصبحوا شباباً أكثر انفتاحاً ووعياً ولطفاً من أشقائهم المتطابقين وراثياً الذين تلقوا دفناً أقل. ووجدت الدراسة أن العناق الدافئ، وقصص ما قبل النوم في الطفولة، وغيرها من سمات العطف الأمومي، تؤثر على الشخصية بعد البلوغ، أكثر مما كان يُعتقد. وقال الدكتور جاسمين ويرتز، الباحثة الرئيسية في الدراسة من جامعة إدنبرة: "تعد سمات الشخصية مؤشرات قوية على نتائج مهمة في الحياة، من النجاح الأكاديمي والمهني إلى الصحة والرفاهية". وأضافت: "تشير نتائجنا إلى أن تعزيز بيئات الأبوة والأمومة الإيجابية في مرحلة الطفولة المبكرة يمكن أن يكون له تأثير صغير ولكنه مهم ودائم على نمو هذه السمات الشخصية الأساسية". وبحسب "ستادي فايندرز"، تقدم هذه الدراسة بعضاً من أقوى الأدلة حتى الآن على أن التربية في مرحلة الطفولة يمكن أن يكون لها آثار دائمة على الشخصية حتى مرحلة البلوغ. وللاطلاع على هذه النتائج تابعنا الدراسة 2232 توأمًا بريطانيًا من الولادة وحتى سن 18 عاماً، باستخدام تصميم بحث ذكي قارن بين التوائم المتطابقة التي نشأت في المنزل نفسه. ويتحكم هذا النهج بشكل فعال في التأثيرات الوراثية والبيئة الأسرية المشتركة، وهما عاملان عقدا الأبحاث السابقة حول تأثيرات التربية.

## أول سباق هجين بين البشر والروبوتات

شهد أول سباق نصف ماراتون للروبوتات البشرية في العالم في عاصمة الصين بكين، عبور الروبوت "تيانج ونغ أنترا" خط النهاية في أكثر من ساعتين و40 دقيقة بقليل. ورغم منح الروبوت أقصى طاقة ممكنة، تأخر "تيانج ونغ أنترا" كثيراً عن أسرع رجل في السباق، الذي عبر الخط في ساعة واحدة و11 ثانية تقريباً. وانضم نحو 20 روبوتاً ثنائي الأقدام إلى أكثر من 10 آلاف إنسان في السباق الذي يمتد إلى 21 كيلومتراً. وفصلت حواجز مسار عبور الروبوتات عن البشر. وأجرى المهندسون تعديلات على أجهزة التكنولوجيا المتقدمة على طول الطريق مع تحديد محطات مساعدة خاصة للروبوتات. لكن بدل الماء واللوجبات الخفيفة، كانت المحطات تقدم بطاريات وأدوات فنية للروبوتات. وكان السباق بمثابة عرض فني، ولم تكن لدى أي روبوت فرصة حقيقية للفوز بشكل عام.

## جسم غامض على المريخ على شكل جمجمة بشرية

لطالما أثار "الكوكب الأحمر" المريخ فضول البشرية، ويقدر ما كشفت عنه مهمات من تضاريس وظواهر طبيعية، تظل هناك اكتشافات تشير الدهشة وتبحث عن إجابات مثل الجسم الغريب الذي أعلنت "ناسا" رسده مؤخراً. "بيرسيفيرانس" جسماً غامضاً على شكل جمجمة، وصورت علماء إنه يبدو غريباً عن المريخ. وتم اكتشاف الصخرة الغامضة التي أطلق عليها "تلة الجمجمة" هذا الشهر على المريخ عند مرتفع يعرف باسم "ويتش هازل". وقالت وكالة الفضاء الأمريكية "ناسا" إن ما يجعل الصخرة مثيرة للاهتمام هو أنها لا تشبه المنطقة المحيطة بها إطلاقاً. كذلك فإن هناك تبايناً فريداً بين التواء المحيط ذي اللون الفاتح وسطحها الداكن، كما أنها تتميز ببعض الحفر. واستبعد علماء وفق "ناسا" أن تكون الصخرة قد تشكلت بفعل نيزك، لأن تحليل حديثاً من صخور مشابهة قريبة، توصل إلى أن تركيبها لا يتوافق مع فرضية أن تكون من نيزك. ومن الفرضيات التي يأخذها العلماء في الاعتبار، أن تكون "تلة الجمجمة" صخرة نارية تآكلت من تنوع صخري قريب أو قذفت من قوهة ارتطام. وأوضحت "ناسا" أن فهم التركيب الكيميائي لـ "تلة الجمجمة" سيساعد على تفسير أصل هذه الصخرة المميزة.

## الصين تسخر من متحثة البيت الأبيض بسبب «فستان أحمر»

أثار الفستان الأحمر، الذي ارتدته المتحثة باسم البيت الأبيض كارولين ليفيت، جدلاً واسعاً على منصات التواصل الاجتماعي في الصين وأمريكا، وسط التوترات التجارية المستمرة بين البلدين. ووفق ما ذكرته صحف أجنبية، بدأت القضية بعدما نشر الدبلوماسي الصيني تشانغ تشيشن صورة ليفيت وهي ترتدي الفستان، زاعماً أن الدانتيل المستخدم في الفستان صُنِعَ في مدينة ماو الصينية. وأُرفق تشانغ منشوره على منصة "إكس" بملفات من وسائل التواصل الاجتماعي الصينية، حيث زعم بعض المستخدمين أن بعض المصانع أكدت أن مادة الدانتيل من إنتاجها. وقال تشيشن: "اعتدنا على اتهام الصين، أما شراء المنتجات الصينية خلال الحرب التجارية فهو شيء لا أفهمه". كما نشر الدبلوماسي الصيني مقطع فيديو على منصة "إكس" وفق كل الملابس الصينية الصنع التي ارتدتها المتحثة باسم البيت الأبيض. وعلق تشانغ تشيشن على الفيديو قائلاً: "هنا بلدة ماو، مقاطعة بينغيانغ بمقاطعة تشيانغ الصينية، التي جذبت مؤخراً اهتماماً عالمياً بصناعة الدانتيل الفاخر، من خلال إنتاج سنوي مذهل يبلغ 200 ألف طن". وتابع: "الصين هي أكبر دولة في صناعة الدانتيل، حيث تنتج أكثر من 70% من الإنتاج العالمي بلدة ماو، أنت مصدر الجمال لسيدة كارولين وللنساء حول العالم! أتمنى لك حياة المزيد من الدانتيل الجميل! لأن كلما زاد إنتاجك من الدانتيل، زاد جمال النساء في العالم.. وكلما زادت النساء جمالاً وسعادة في العالم، قلت الحروب والنزاعات من حولنا جميعاً".



## 6 نصائح لتحسين التركيز والذاكرة بأي عمر .. منها الروائح والكتابة

- توصلت دراسات، أجراها علماء في "جامعة هارفارد"، إلى أنه يمكن تعزيز التركيز والذاكرة في أي مرحلة من مراحل الحياة، وفقاً لما نشرته صحيفة Hindustan Times. وخلص العلماء إلى أن هناك 6 نصائح يمكن تنفيذها ببساطة لتقوية القدرات الإدراكية وتحسين النشاط الذهني، كما يلي: 1. التعلم المستمر: إن الاستمرار في التعلم يُساعد في الحفاظ على نشاط ذهني منتظم، مثل تعلم مهارات أو هوايات جديدة، مما يبقى الدماغ في حالة تركيز ويعزز النشاط الذهني المتقدم. 2. تحدي العقل: إن تحفيز العقل من خلال التعلم يُعزز تواصل خلايا الدماغ ويُقوي الذاكرة. 3. ربط الصور بالروائح: تشير الدراسات إلى أن ربط الصور بالروائح يُساعد على تذكرها بشكل أفضل، حتى بدون الرائحة. 4. النظر لإيجابيات الشيخوخة: يُساعد التفكير الإيجابي بشأن مرحلة الشيخوخة في الحفاظ على الذاكرة والوظائف الإدراكية وزيادة القدرة على التركيز وتنفيذ المهام بإتقان. 5. أدوات التذكير: يُساعد استخدام أدوات التذكير والتقويمات في توفير الطاقة الذهنية للمهام الضرورية وزيادة معدلات الإنتاج. 6. القراءة بصوت مسموع: إن قراءة الجمل والنصوص بصوت عالٍ أو كتابتها يُعزز الذاكرة.

## صور عفوية تنهي جدل طلاق ميشيل وباراك أوباما

ظهرت ميشيل أوباما، السيدة الأولى السابقة للولايات المتحدة، وهي تضع خاتم زواجها في يدها، خلال جولة عفوية في مدينة لوس أنجلوس، لتنتهي بذلك الجدل الواسع الذي طال علاقتهما بزوجها الرئيس الأمريكي الأسبق باراك أوباما. ورغم غيابها عن هذه الجولة، فإن ميشيل أرسلت برسالة واضحة للمشركين، حيث التقطت عدسات الصورين صوراً لها وهي تتألق بخاتم الزواج الماسي، في ظهور علني أثناء زيارتها لقر أكاديمية الفنون إلى جانب شقيقها ومقدم البودكاست كريغ روبنسون. وارتدت ميشيل أوباما إطلالة أنيقة جمعت بين البساطة والرقي، حيث ظهرت بجاكيت كاجوال وسروال واسع بلون زيتوني، وحقيبة جلد فاخرة من ماركة Bottega Veneta بقيمة تقارب 3700 دولار، مع أقراط كبيرة على شكل عقدة وشعر مجذول مربوط على ذيل حصان منخفض.



بتوجيهات الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان

# منوعات الفجر 22

## «مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان» تشارك في معرض ومؤتمر واجهة التعليم 2025 ضمن أكثر من 500 جهة تعليمية



•• العين- الفجر

بتوجيهات من رئيس مجلس الإدارة الشيخة د. شما بنت محمد بن خالد آل نهيان، شارك مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي وجمعية محمد بن خالد آل نهيان لأجيال المستقبل في معرض "واجهة التعليم ومؤتمر شباب الشرق الأوسط، في دورته الحادية عشرة" والذي تم إطلاقه تحت رعاية "الفريق سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الداخلية" واقتحه سمو الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان بمقر قاعة المارينا بمركز أدنيك أبو ظبي تحت شعار "التعليم والمجتمع" وجاءت المشاركة في المعرض القام عبر ركن للمؤسسات على مدار يومين، ضمن أكثر من 500 جهة تعليمية ما بين مؤسسات وجامعات عدة إذ يجمع مؤتمر ومعرض واجهة التعليم المؤسسات التعليمية مع الخبراء العالميين لمناقشة التخصصات الأكاديمية التي تلائم مستقبل سوق العمل في دولة الإمارات العربية المتحدة بشكل عام والعاصمة أبو ظبي بشكل خاص.

تضمنت المشاركة المتميزة ركنًا تعريفياً للمؤسسات اشتمل على أبرز الإصدارات واللوحات الفنية والمجسمات والفيديوهات التعريفية بمبادرات المركز والجمعية وما تقدمه من خدمات وبرامج تفاعلية، ثقافية، مجتمعية وتراثية مهارات تمكينية لكافة فئات المجتمع، تدعم رؤية واستراتيجية الدولة في عام المجتمع 2025.

شهد المعرض زيارات من الشخصيات والقيادات البارزة في دولة الإمارات العربية المتحدة وعلى رأسهم كل من: سمو الشيخ سيف بن زايد آل نهيان، سمو الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، الشيخ راشد مكتوم آل مكتوم، والشيخ محمد بن خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان وقد أبدى الشيوخ الثناء والإعجاب بما تقدمه المؤسسات من مبادرات ومشاريع متميزة تساهم في خدمة المجتمع وتعزيز من قيم المعرفة، كجهات داعمة للتعليم، كما أشاد الجميع بالجهود المبذولة مؤكداً على الاستمرار في هذا النهج

## مجلس شباب مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي يشارك بجلسة حوارية بعنوان «استشراف مستقبل التعليم: الذكاء الاصطناعي والتوجيه الأكاديمي»

المستقبلية كما يعزز الشراكات بين المؤسسات الوطنية وفق منظومة عمل تكاملي، تسهم في تنمية وتطوير الكفاءات واستقطاب الكوادر المؤهلة وتمكين الشباب. وأكد جميع رواد المعرض على أهمية هذا الحدث في تعزيز الجهود المبذولة واستدامتها؛ لتمكين المجتمع خصوصاً الشباب، واستحداث مبادرات ريادية تنطلق سنوياً من بوابة معرض واجهة التعليم.

كيفية الاستفادة من الأدوات الحديثة والتوجهات التعليمية في اختيار تخصصهم الجامعي، وتعكس التزام مجلس الشباب بتعزيز التعليم وتطويره، ودعم رؤية الإمارات في استثمار التكنولوجيا الحديثة من أجل تعزيز التجربة التعليمية وتحقيق مستقبل مشرق للشباب الإماراتي عبر المساعدة في إيجاد مهن المستقبل لهم ورعاية مواهبهم، وتشجيع الابتكار في شتى المجالات ومنها: ريادة الأعمال والصناعات

تسلط الضوء على دور دولة الإمارات في تطوير التعليم، مستعرضة إنجازاتها ورؤيتها المستقبلية، ومن ثم مناقشة دور الذكاء الاصطناعي في التعليم، ثم الانتقال للحديث عن التطوير العام إلى الابتكار التقني وإبراز كيفية إسهام الذكاء الاصطناعي في تحسين تجربة التعلم للطلاب. كما تناولت الجلسة كيفية تحديد مسار طلبات الجامعات، واشتملت على نصائح عملية موجّهة للطلبة، توضع لهم

البناء الذي يعكس رؤية طموحة ورسالة سامية في عام المجتمع. وعلى جانب آخر شارك مجلس شباب مركز الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافي بجلسة حوارية بعنوان "استشراف مستقبل التعليم: الذكاء الاصطناعي والتوجيه الأكاديمي في ظل رؤية الإمارات" قدمها ثلاثة من أعضاء المجلس: هند الظاهري، الريم الكعبي، وإبراهيم التقبي. تناولت الجلسة محاور رئيسية، بدأت بمقدمة تمهيدية



## هيئة أبوظبي للتراث تحتفي بيوم التراث العالمي بفعاليات مجتمعية وتراثية متنوعة



يشمل ورشاً حية لحرف التلي والسدو والخص، بالإضافة إلى ركن مخصص لعرض "هبة العروس" للجمهور، كما أقيمت ألعاب شعبية متنوعة للبنين والبنات، حيث تشمل ألعاب الأولاد (القبة، المسطاع، الميت، الكرابي، الطراح، شد الحبل، العنبر، صياد السمك، اليوناني، الشاع)، بينما خصصت للبنات ألعاب مثل (الفضلة، الجحيف، حلقة بنت الشيخ، الشبير، نط الحبل، اليوناني، الثعلب فات فات)، كما تم تخصيص ركن للرسم الحر يتيح للأطفال التعبير عن معرفتهم بالتراث من خلال رسومات عن الألعاب الشعبية. وشملت الفعاليات كذلك ورشاً تعليمية ومسابقات توعوية، ومحاضرات ثقافية تُبرز أهمية التراث ودوره في تطور المجتمعات ونهضتها، إلى جانب تسليط الضوء على جهود القيادة الرشيدة في دولة الإمارات في مجال حفظ التراث وصونه.

وخصصت الهيئة ضمن الفعالية "ركن الخرافات" تعبيراً عن جلسات الجدات وحكاياتهن الشعبية القديمة التي توارثها الأجداد، وتناقلتها الألسن جيلاً بعد جيل، لتبقى جزءاً أصيلاً من تراثنا وهويتنا. وقال عبدالله بطي القبسي، المدير التنفيذي لقطاع التوعية

•• أبوظبي- الفجر  
احتفت هيئة أبوظبي للتراث للتراث بيوم التراث العالمي، الذي يصادف 18 أبريل من كل عام، بالتزامن مع الاحتفالات السنوية التي تنظمها منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) بهذه المناسبة، بهدف تعزيز الوعي بأهمية التراث الثقافي للبشرية، وتسليط الضوء على الجهود المبذولة لحمايته وصونه للأجيال القادمة. وفي إطار هذه المناسبة، نظمت الهيئة باقة من الفعاليات المجتمعية والمسابقات الثقافية والأنشطة التراثية التي تهدف إلى ترسيخ الوعي المجتمعي بقيمة التراث، وإبراز دوره المحوري في الحفاظ على الهوية الوطنية والثقافية. وتتماشى هذه الفعاليات مع أهداف الهيئة المتمثلة في التعريف بالموروث الثقافي والحضاري لدولة الإمارات، وتعزيز ارتباط أفراد المجتمع بالتراث الوطني كجزء من نسيجها الاجتماعي، إلى جانب نشر القيم التربوية والوطنية المستمدة من تراث الأجداد، والتعريف برسالة الهيئة وأهدافها في هذا المجال. وتضمنت الفعالية برنامجاً غنياً بالتراث والثقافة والترفيه،

الشعبية والمسابقات التراثية والحرف اليدوية وغيرها من الفعاليات التي تساهم في نشر ثقافة التراث الإماراتي. احتفاءً بالتنوع الثقافي وتعبيراً عن الفخر بالتراث العالمي المشترك.



# منوعات الفكر

23

كشفت دراسة حديثة أن التجارب السلبية والصعوبات في مرحلة الطفولة، مثل الإهمال أو الضغوط النفسية، قد تؤثر سلباً على بنية الدماغ، خاصة على كفاءة "المادة البيضاء" المسؤولة عن نقل الإشارات العصبية بين مناطق الدماغ المختلفة.



منها الإهمال والضغوط النفسية

## دراسة: الطفولة الصعبة تشكل بنية الدماغ وتؤثر على الإدراك

البيئات الداعمة والإيجابية تمتلك قدرة ملحوظة على التخفيف من الآثار السلبية لتلك التحديات، إذ تبين أن التربية الحانية من الوالدين، والعلاقات الأسرية المستقرة، بالإضافة إلى الترابط المجتمعي القوي، جميعها عوامل تمثل درعاً واقياً يحمي الأطفال من العواقب السلبية المحتملة.

وأوضحت المؤلفة الرئيسية للدراسة صوفيا كاروزا، أن النتائج تؤكد حقيقة علمية بالغة الأهمية: "إننا ندرك الآن أكثر من أي وقت مضى كيف أن البيئة المحيطة، بكل تفاصيلها من علاقات أسرية وظروف معيشية، تشكل حجر الأساس لنمو الدماغ السليم. وهذا يفرض علينا كمجتمع مسؤولية جماعية لضمان توفير بيئات صحية وأمنة لأطفالنا". وهناك بعض القيود المنهجية التي يجب أخذها في الاعتبار، فبينما تقدم الدراسة رؤى قيمة، إلا أنها تعتمد على بيانات رصدية لا تسمح باستخلاص علاقات سببية مباشرة.

كما أن طبيعة البيانات المقطعية، التي تم جمعها في وقت واحد، تبرز الحاجة لإجراء دراسات طولية تتبع التغيرات الدماغية عبر فترات زمنية ممتدة.



ظروف صعبة أظهروا انخفاضاً في كفاءة المادة البيضاء، خاصة في المناطق المسؤولة عن القدرة على الحساب الذهني والفهم اللغوي، كما أن هذه التغيرات الدماغية تفسر جزئياً التراجع في الأداء الإدراكي خلال مرحلة المراهقة.

البيئات الداعمة درع وقاية على الرغم من النتائج المقلقة التي كشفتها الدراسة حول تأثير التجارب الصعبة المبكرة على نمو الدماغ، إلا أن البيئات أظهرت أن

قد تستمر لسنوات طويلة، بل وقد تمتد إلى مرحلة البلوغ. واستخدم الباحثون التصوير بالرنين المغناطيسي لتحليل جودة وكثافة المادة البيضاء، وربطوها بعوامل مثل المخاطر أثناء الحمل كتعاطي الأم للكحول أو التدخين، والصعوبات الأسرية كالإهمال أو العنف المنزلي، والحرمان الاقتصادي، والمشكلات المجتمعية كالعيش في أحياء خطيرة. ووجد الباحثون أن الأطفال الذين عانوا من



إلى تغيرات في بنية المادة البيضاء، التي ترتبط بين مختلف مناطق الدماغ، وتضمن التواصل الفعال بينها. ومن ناحية أخرى، توفر البيئات الغنية بالتحفيز والدعم العاطفي الظروف المثلى لنمو الدماغ. فالعلاقات الآمنة والمستقرة مع مقدمي الرعاية، والبيئات المحفزة معرفياً، تساهم في تعزيز الروابط العصبية، وتدعم تطور المهارات الإدراكية والعاطفية. وتشير الأدلة إلى أن هذه التأثيرات المبكرة

سلبية. وعند تعرض الطفل لتجارب سلبية، مثل الإجهاد المزمن أو الإهمال أو العنف، يحدث فرط في إفراز هرمونات التوتر مثل الكورتيزول، والتي يمكن أن تؤثر سلباً على تطور مناطق الدماغ المسؤولة عن التعلم والذاكرة والتنظيم العاطفي. وتظهر الدراسة أن هذه التجارب قد تؤدي

وفي دراسة هي الأكبر من نوعها، كشف باحثون من مستشفى ماساتشوستس العام وبرابجهام عن وجود علاقة بين التحديات التي يواجهها الأطفال في سنواتهم الأولى وتراجع جودة وكفاءة "المادة البيضاء" في الدماغ، مما قد يزيد من خطر مواجهة صعوبات إدراكية في مرحلة المراهقة.

والمادة البيضاء هي الأنسجة المسؤولة عن نقل الإشارات بين مناطق الدماغ المختلفة، مما يسمح بتنفيذ الوظائف الإدراكية والسلوكية بكفاءة. وتطور هذه الشبكة العصبية خلال مرحلة الطفولة، وتشير الدراسة إلى أن التجارب الحياتية المبكرة قد تؤثر بشكل كبير على نضجها.

وأظهرت النتائج في الدورية الأكاديمية الأميركية للعلوم، أن العوامل الاجتماعية الداعمة، مثل الترابط المجتمعي والتربية الإيجابية، قد تلعب دوراً وقائياً. وتقول الدراسة إن تجارب الحياة في مرحلة الطفولة المبكرة تلعب دوراً حاسماً في تشكيل البنية العصبية للدماغ وتطوره. فخلال هذه المرحلة يكون الدماغ في ذروة مرونته وقابليته للتشكل، مما يجعله حساساً بشكل خاص للتأثيرات البيئية، سواء كانت إيجابية أو



## الزبدة أم الزيوت النباتية.. أيهما أكثر صحة؟

أظهرت دراسة حديثة، أجراها فريق من الباحثين من كلية الطب بجامعة هارفارد، تأثيرات مهمة لأنماط تناول الدهون المختلفة على صحة الإنسان. وفي الدراسة، حلل الباحثون الأنظمة الغذائية لأكثر من 221 ألف شخص في الولايات المتحدة على مدى 50 عاماً، ما سمح بفهم تأثير استهلاك الزبدة والزيوت النباتية على صحة القلب والعمر المتوقع.

وجد الباحثون أن الرجال المصابين بسرطان البروستات المبكر الذين استبدوا زيوت البذور من نظامهم الغذائي واستبدلوا بمصادر غنية بأحماض أوميغا 3، مثل السلمون، شهدوا تباطؤاً في تقدم المرض. وما تزال هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم التأثيرات طويلة الأمد لمختلف أنواع الزيوت على الصحة.

ويعتقد أن هذا التأثير يعود إلى احتواء زيوت البذور على مستويات مرتفعة من أحماض أوميغا 6 الدهنية، التي قد تؤدي إلى تعزيز الالتهابات في الجسم، ما يساهم في نمو الأورام ويحد من قدرة الجسم على مكافحة السرطان. وفي دراسة نشرت في مجلة علم الأورام السريري،

الزبدة يرتبط بعمر أقصر مقارنة باستهلاك الزيوت النباتية. وأوضح أن الزبدة تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة وبعض الأحماض الدهنية المتحولة، بينما تعد زيوت فول الصويا والكانولا والزيوتون أكثر فائدة لصحة القلب نظراً لاحتوائها على الدهون غير المشبعة. وأضاف ساندرز أن هذه الدراسة اكتسبت أهمية خاصة في ظل انتشار معلومات مغلوطة على وسائل التواصل الاجتماعي حول مخاطر الزيوت النباتية، مشيراً إلى ضرورة الاعتماد على الأدلة العلمية الموثوقة. وتعرف الدهون المشبعة بتأثيرها السلبي على مستويات الكوليسترول، حيث تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب من خلال تراكم الدهون في الأوعية الدموية، ما يرفع احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية. كما أن الإفراط في استهلاكها يساهم في زيادة الوزن، وهو أحد العوامل الرئيسية للإصابة بالسكري من النوع الثاني.

وأظهرت النتائج أن استبدال الزبدة بأي نوع من الزيوت النباتية يقلل من خطر الوفاة بنسبة 20% تقريباً. وتبين أن الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من الزبدة يواجهون خطر الوفاة بنسبة 15% أكثر مقارنة بمن يتناولون كميات أقل، بينما يساهم استهلاك الزيوت النباتية، مثل زيت الذرة والزيوتون وبيذور اللفت، في تحسين الصحة وإطالة العمر. كما بينت الدراسة أن كل زيادة يومية بمقدار 10 غرامات من الزيوت النباتية تقلل خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 11% وتخفض خطر الوفاة بأمراض القلب بنسبة 6%. وفي المقابل، فإن زيادة استهلاك الزبدة بالكمية نفسها ترفع خطر الوفاة بالسرطان بنسبة 12%. وحث خبراء التغذية على أخذ هذه النتائج بعين الاعتبار، حيث أكد الدكتور توم ساندرز، الأستاذ الفخري للتغذية في كلية كينغز بلندن، أن استهلاك



وحتى أنزهايمير.







اختار 13 دار نشر من بين 62 متقدماً

## صندوق الشارقة لاستدامة النشر «انشر» يعلن المشاركين في مسار النمو أحمد العامري: عالم النشر يشهد تطوراً يتطلب امتلاك الناشرين أدوات متقدمة لفهم توجهات السوق راشد الكوس: تمكين الناشرين هو استثمار مباشر في مستقبل المعرفة والثقافة في المنطقة

بدورها، قالت إيمان بن شبيبة، مديرة إدارة المبادرات الاستراتيجية والأسواق العالمية في هيئة الشارقة للكتاب: "تركز جلسات الدورة التدريبية، ضمن مسار النمو، على تمكين الناشرين ومساعدتهم على التوسع والنمو، من خلال محاور متخصصة تشمل: بناء صفقات بين الشركات، إدارة حقوق الترجمة الدولية وفق أعلى المعايير، إدارة الشؤون المالية، تطوير نماذج النشر والأعمال، إدارة التوزيع والمخازن بفعالية، والاستفادة من تقنيات النشر الرقمي، وغيرها من الموضوعات المحورية، حيث يهدف هذا البرنامج إلى تعريف الناشرين بأفضل الممارسات العالمية والارتقاء بهم ليكونوا قادرين على المنافسة في الأسواق الدولية.."



أن التطور المتسارع الذي يشهده عالم النشر لا يكفي فيه امتلاك محتوى البيانات، والاستفادة من التكنولوجيا الحديثة لتعزيز الوصول إلى القراء. كما يتيح للمشاركين فرص تواصل وبناء علاقات مع كبار الناشرين والخبراء الدوليين، مما يساعدهم على تعزيز حضورهم في الأسواق العالمية وترسيخ علاماتهم التجارية في صناعة النشر.

البرامج جلسات تدريبية متخصصة تركز على تطوير نماذج الأعمال، واستراتيجيات التسويق الرقمي، وإدارة البيانات، والاستفادة من التكنولوجيا الحديثة لتعزيز الوصول إلى القراء. كما يتيح للمشاركين فرص تواصل وبناء علاقات مع كبار الناشرين والخبراء الدوليين، مما يساعدهم على تعزيز حضورهم في الأسواق العالمية وترسيخ علاماتهم التجارية في صناعة النشر.

**شخصيات قيادية تشرف على تقييم الأعمال المقدمة**  
وضمت لجنة التقييم نخبة من الشخصيات القيادية الرائدة في مجال الثقافة والنشر، وهم: سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب؛ سعادة راشد الكوس، المدير التنفيذي لجمعية الناشرين الإماراتيين؛ عبد الرزاق الشريف، مدير إدارة تطوير الأعمال في مجموعة كلمات؛ إيمان بن شبيبة، مديرة إدارة المبادرات الاستراتيجية والأسواق العالمية في هيئة الشارقة للكتاب؛ تامر سعيد، مدير إدارة وكالة الشارقة الدولية للآداب؛ خولة المجيني، مديرة إدارة الفعاليات في هيئة الشارقة للكتاب؛ فاضل حسين بوصيم، مدير إدارة مكتب هيئة الشارقة للكتاب في المنطقة الشرقية؛ مريم القصاب، مديرة مكتب الرئيس التنفيذي، ومنصور الحساني، مدير إدارة خدمات الناشرين في هيئة الشارقة للكتاب.

**أدوات متقدمة لفهم توجهات السوق**  
بدورها، قال سعادة أحمد بن ركاض العامري، الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب: "تشهد رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، على دور المعرفة والكتاب في بناء الإنسان وتحقيق التنمية المستدامة، ومن هذا المنطلق، تؤكد الشبيبة بدور القاسمي، رئيسة مجلس إدارة الهيئة،

الفكر الجديد"، "دار شمس للنشر"، "ذا دريم ورك كولكتيف"، "شاهين للطباعة والنشر والتوزيع"، "لؤلؤ للنشر والتوزيع"، و"النور للنشر".  
وبلغت نسبة الناشر 60% من المشاركين، في حين وصلت نسبة الناشرين إلى 40% من إجمالي المتأهلين، كما توزعت الفئات العمرية إلى 54% من الفئة العمرية 39-30 عاماً و33% بعمر 40-49 و13% من 50 عاماً وأكثر، أما على صعيد الدول المشاركة فحصلت دولة الإمارات العربية المتحدة على أعلى نسبة مشاركة وهي 40%، تلتها مصر 13%، ثم سوريا بنسبة 6%، وإرتيريا 6%، والأردن ولبنان وكندا بواقع 7% لكل منها. وسيخوض المشاركون في مسار "النمو" تجربة تعلم تفاعلية تزودهم بالأدوات العملية والاستراتيجيات الفعالة التي تمكنهم من التوسع محلياً وعالمياً. ويشمل

•• الشارقة-الفجر:  
أعلن صندوق الشارقة لاستدامة النشر (انشر) عن قائمة المشاركين في مسار "النمو" للعام 2025، والتي تضم 13 دار نشر تم اختيارهم من بين أكثر من 62 متقدماً استوفوا معايير المشاركة، والتي تشمل امتلاك خبرة في صناعة النشر مكنتهم من إصدار أعمال متنوعة أثرت المشهد الثقافي، إلى جانب استعدادهم لتوسيع عملياتهم وفق استراتيجيات نمو مستدامة. وسيحظى المشاركون بفرصة الانضمام إلى برنامج تعليمي مكثف يمتد 4 أسابيع بدءاً من شهر مايو المقبل. وشملت قائمة دور النشر المشاركة في مسار "النمو" كلاً من: "أجيال"، "سدره للنشر والتوزيع"، "كلمن للتوزيع والنشر"، "منشورات غاف"، "نبطي للنشر"، "دار البيان العربي"، "دار الفرقد للنشر"، "دار



خلال جلسة حوارية ضمن فعاليات الشارقة ضيف شرف الرباط الدولي للكتاب

## كتاب إماراتيون ومغاربة: الماء في الأدب رحلة رمزية بين الحياة والتحول



افتتح الكاتب محفوظ عبد اللطيف مداخلة بالتأكيد على أن صور الماء في الأدب تعددت تبعاً للرؤى والأجناس الأدبية المختلفة، موضحاً أن الماء حين يظهر في شكل نهر أو جدول يرمز إلى الحيوية والاستمرار، بينما يرتبط البحر غالباً بموضوعات الهجرة والمجهول والصراع مع الحياة.

وأشار إلى تأثير كتاب "الماء والأحلام" لغاستون باشلار على قراءته الرمزية للماء، حيث اعتبر أن استعارة الماء تستدعي التحول الدائم وعدم الثبات، لافتاً إلى أن علاقة الإنسان بالبحر تتسم بنوع من الصراع النفسي المركب، يجمع بين السادية والمزوخية الرمزية.

وأوضح محفوظ عبد اللطيف أن النهر قد يظهر

في السرد كرمز للفرح حين يكون مصدر حياة، أو كرمز للعدوان حين يفيض ويجتاح البيئات السكانية، مشيراً إلى أن رواية "الخبز الحلي" لمحمد شكري تقدم نماذج متعددة لعلاقة الإنسان بالبحر في مختلف مراحل حياته. من جانبها، تناولت الكاتبة لولوة المنصوري حضور الماء في السرد الإماراتي، مؤكدة أن علاقتها بالماء بدأت منذ طفولتها في بيئة أودية الهجر وسهل جلفار، حيث شكّل الماء جزءاً أصيلاً من الذاكرة الجماعية للأسلاف. وأشارت إلى أن الإنسان في الإمارات كان دائماً في سعي دائم وراء الماء، سواء عبر الغوص أو عبر حفر الأرض بحثاً عن موارد المياه، ما انعكس لاحقاً على الأدب الإماراتي عبر حضور الماء كرمز للأمل والحنين والحياة.

ضمن فعاليات الشارقة ضيف شرف الرباط للنشر والكتاب

## شهادات سردية. . كتاب من الإمارات والمغرب يوثقون ملامح تطوّر القصة القصيرة

•• الرباط-الفجر:  
ضمن فعاليات الشارقة ضيف شرف الدورة الثلاثين لعرض الرباط الدولي للنشر والكتاب، نظمت هيئة الشارقة للكتاب جلسة أدبية بعنوان

شهادات سردية، ناقش خلالها عدد من الكتاب من دولة الإمارات والمغرب واقع القصة القصيرة وتحولاتها عبر العقود، بحضور نخبة من المهتمين بالشأن الأدبي والنقدي، وشارك في الجلسة التي أدارتها الكاتبة الإماراتية

شبيبة المطيري، الكاتبتان مريم الغفلي، ومريم ناصر من دولة الإمارات العربية المتحدة، والكاتب المغربي عبد النبي دشين. واستعرضت الكاتبة مريم الغفلي نشأة القصة القصيرة في دولة الإمارات، مشيرة إلى أن رواية الحكايات الشعبية مثل السيرة الهلالية وسيرة سيف بن ذي يزن شكلت في بداياتها نواة السرد في المجتمع الإماراتي. وتحدثت الغفلي عن الأسماء المؤسسة لفن القصة القصيرة الإماراتية، مثل عبد العزيز الزهران، وعلي عبد الله، وعبد الرضا السجواني، ومحمد المر الذي يعد "عزب القصة الإماراتية". وأكدت الغفلي أن القصة الإماراتية مرت بثلاث مراحل: مرحلة ما قبل الاتحاد، التي تأثرت بالتيار العربي العام؛ ومرحلة ما بعد الاتحاد، التي انفتحت إلى القضايا المحلية؛ ومرحلة الحداثة بعد التسعينات، حيث شهدت القصة تطوراً يواكب التحولات العالمية، مشددة على أن القصة القصيرة الإماراتية "بدأت من حيث انتهى الآخرون"، في تأكيد على نضجها السردية المبكر.

شهادات سردية، ناقش خلالها عدد من الكتاب من دولة الإمارات والمغرب واقع القصة القصيرة وتحولاتها عبر العقود، بحضور نخبة من المهتمين بالشأن الأدبي والنقدي، وشارك في الجلسة التي أدارتها الكاتبة الإماراتية

شبيبة المطيري، الكاتبتان مريم الغفلي، ومريم ناصر من دولة الإمارات العربية المتحدة، والكاتب المغربي عبد النبي دشين. واستعرضت الكاتبة مريم الغفلي نشأة القصة القصيرة في دولة الإمارات، مشيرة إلى أن رواية الحكايات الشعبية مثل السيرة الهلالية وسيرة سيف بن ذي يزن شكلت في بداياتها نواة السرد في المجتمع الإماراتي. وتحدثت الغفلي عن الأسماء المؤسسة لفن القصة القصيرة الإماراتية، مثل عبد العزيز الزهران، وعلي عبد الله، وعبد الرضا السجواني، ومحمد المر الذي يعد "عزب القصة الإماراتية". وأكدت الغفلي أن القصة الإماراتية مرت بثلاث مراحل: مرحلة ما قبل الاتحاد، التي تأثرت بالتيار العربي العام؛ ومرحلة ما بعد الاتحاد، التي انفتحت إلى القضايا المحلية؛ ومرحلة الحداثة بعد التسعينات، حيث شهدت القصة تطوراً يواكب التحولات العالمية، مشددة على أن القصة القصيرة الإماراتية "بدأت من حيث انتهى الآخرون"، في تأكيد على نضجها السردية المبكر.



أشارت إلى أن القصة الموضحة تتسم بقدرتها

على إتاحة فرص متعددة للتأويل، ما يجعلها مساحة خصبة للتجريب الفني، كما لفتت إلى أن عبدالله صقر كان أول من أصدر مجموعة قصصية قصيرة في دولة الإمارات بعنوان "الخشبة"، وفي حديثها عن توظيف التراث، أشارت إلى أن القصة الموضحة تتسم بقدرتها



أشارت إلى أن القصة الموضحة تتسم بقدرتها

## منوعات

# الفيلم

27

تجسد بامبلا أندرسون في "فتاة الاستعراض الأخيرة" راقصة تواجه انهيار هويتها بعد إنهاء عرضها الممتد لعقود، وسط صراع مع العمر والمكانة المهنية. الفيلم، من إخراج جيا كوبولا، يتناول قسوة الإقصاء الفني ومخاوف التقدم في العمر.

دور مفصلي، وطريقة لتخليد مسيرتها المهنية

## بامبلا أندرسون تذهل الجميع في فيلم "فتاة الاستعراض الأخيرة"

حول الأشخاص المحاصرين في أوهامهم البسيطة. لكن المخرجة تظهر تعاطفاً كبيراً مع جاذبية حب الذات، حتى عندما تؤدي الشخص نفسه. وتدور شيلي في مواقف السيارات وأسطح المنازل القذرة مزينة بأكسسواراتها والريش. ونشاهدتها وهي تكتب قصيدتها الخاصة.

ليس من الدقيق تماماً القول إن هذا الفيلم يمثل "عودة" لأندرسون، لكنه بالتأكيد دور مفصلي، وطريقة لتخليد المسيرة المهنية الذي أرادت دوماً أن تصنعها لنفسها. من خلال تجسيد شخصية لا تعكس ذاتها بقدر ما تعكس كل ما اضطرت إلى محاربتها طوال حياتها. وفي ضحكاتها شيللي المتواضعة يكمن صدق مؤلم وعفوية حقيقية. لا يقتصر فيلم كوبولا على تناول الطريقة القاسية التي يُقضى بها النساء حين يجرؤون على التقدم في العمر، بل يتناول أيضاً أعمق مخاوف الفنان المعاصر، أن يأتي اليوم الذي ينهار فيه مجاله بالكامل، فلا يبقى له سوى عمر من التضحيات.

وفي الفيلم، عملت شيللي في استعراض "لي رازل دازل" Le Razzle Dazzle داخل لاس فيغاس لمدة ثلاثة عقود. وبالنسبة إلى زميلتها الأصغر سناً، جودي (كيرنان شيكا) وماري آن (بريندا سونغ)، العمل لا يعني أكثر من مجرد راتب. لكن شيللي فخورة جداً بعملها وبالكاد تستطيع الحديث دون الإشارة إلى أصوله الراقية باعتباره "آخر سلالة ثقافة -مسرح- ليدو الباريسية". لذا عندما يعلن المنتج إيدي (ديف باتيستا)، الذي يقدم أداءه الأفضل في لعب الأدوار الهادئة والعاطفية عن إنهاء العرض، يصاحب الخبر صوت طنين ثقيل يشبه انهيار عالم شيللي الداخلي بالكامل.

هل هي شجاعة أم موهومة؟ لا ترينا كوبولا كثيراً من عرض "لو رازل دازل" نفسه، ولا نراه إلا في النهاية، وتبقى أوصاف شيللي الرصينة دوماً موضع جدل أمام من يرون فيه مجرد "عرض تعر سخي". لكن كل فنان يحمل في داخله قدراً من الوهم، وطريقة مصور الفيلم السينمائي أوتوم دوراند أركاباو في التصوير القريب تدعونا إلى التدقيق في الوجوه والعواطف بينما تكون الصور المحيطة بها، والتي تشكل الواقع الفعلي، ضبابية إلى حد كبير.

وفي قلب سيناريو المؤلفة كيت جيرستن تعيش عائلة صغيرة في ظروف أقل من مثالية. وتصر صديقة شيللي المضلة أنيت (جيمي لي كرتيس) على أنها ستموت وهي ترتدي زي النادلة، بينما تنظر كل من جودي وماري آن لشيلي وايدي وكأنهما والداها. في حين تظل ابنة شيللي الحقيقية، هانا (بيلي لورد)، بعيدة وقاسية إذ تعتقد أن والدتها اختارت إعطاء الأولوية لحياتها المهنية قبل ابنتها.

فيلما كوبولا السابقان، "بالو ألتو" Palo Alto (2013) الذي يدور حول مراهقين ساخطين، و"التيار" (2020) Mainstream الذي يدور حول جاذبية الشهرة والشعبية، تمحورا أيضاً



## مخرج فيلم Home Alone 2، ظهور ترامب في الفيلم لعنة

وصف المخرج كريس كولومبوس مخرج فيلم "Home Alone 2: Lost In New York" ظهور الرئيس الأمريكي دونالد ترامب القصير في العمل بأنه "لعنة"، ولكنني إذا حذفته، فسأطرد على الأرجح من البلاد". يأتي هذا بعد أن تحدث كولومبوس لصحيفة San Francisco Chronicle عن ظهور الرئيس الأمريكي الحالي في الفيلم، حيث يظهر في مشهد قصير لـ كيفن مكالستر، الذي يؤدي دوره ماكولتي إيطاليا.



## النجم كيفن سبيسي يعود لمنصة نتفليكس من جديد



ظهر النجم العالمي كيفن سبيسي في إعلان ترويجي على منصة نتفليكس لأول مرة منذ مغادرته مسلسل "House Of Cards".

ظهر سبيسي الحائز على جائزة الأوسكار بشخصيته من المسلسل، فرانك أندروود، في مقطع فيديو ترويجي لعرض الكوميدي ومقدم البودكاست تيم ديلون الخاص، "I'm Your Mother"، في المقطع، يدخل ديلون إلى استوديو البودكاست الخاص به ليجد أندروود جالساً على مكتبه.

تقول الشخصية: "أنتم يا مقدمي البودكاست تعتقدون أنكم ورثتم المملكة، تهتمسون في الأذان، وتؤثرون على الانتخابات، وترجعون للحقائق كما لو كانت غزل البنات، بينما أنتم في الواقع لستم سوى مجموعة من المهرجين يتلاعبون بحبوب الانتصاب ومنشطات الشعر".

بعد جدل حول ما إذا كانت الشخصية ميتة أم لا، يحاول أندروود ابتزاز ديلون لتأييد شيء ما في بودكاسته من خلال تهديده بكشف أومره على موقع Doordash.

يسخر الكوميدي قائلاً: "أنا على الإنترنت، ليس لدينا ابتزاز، لدينا محتوى، كلنا شياطين من الجحيم".

يقول أندروود: "لا حدود لمكرك، ولتملكك، ولرغبتك اليانسة في التثبيت بالأهمية، أنت نوعي المفضل من الأوغاد، أويديك يا سيد ديلون". كان سبيسي نجم النسخة الجديدة من المسلسل السياسي البريطاني "House Of Cards"، أول مسلسل أصلي من إنتاج نتفليكس، من إخراج ديفيد فينشر، بين عامي 2013 حتى 2017، وحصد المسلسل العديد من الجوائز، ولعب فيه دور فرانك أندروود، السياسي القاسي الذي لا يتردد في أي شيء لتحقيق مراده.

# العلاج

## علاج واعد يعزز شفاء الأطفال من الحمى بسرعة

وتعتبر التهابات الجهاز التنفسي العلوي من أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال، حيث يصاب الأطفال بهذه الالتهابات بشكل متكرر، ما يزيد من الحاجة إلى استخدام المضادات الحيوية، رغم أن هذه الأدوية لا تقدم فائدة كبيرة في معالجة العدوى الفيروسية. لذلك، تم التركيز في هذه الدراسة على استخدام البروبيوتيك كأداة مساعدة لتقليل مدة الأعراض مثل الحمى.

وأكد الباحثون أن البروبيوتيك قد يكون له دور فعال في تعديل الاستجابة المناعية، لكنهم أشاروا أيضاً إلى أن الدراسات السابقة ركزت بشكل أكبر على الوقاية فقط. نشرت نتائج الدراسة في مجلة JAMA Network Open.

صحية عند تناولها بكميات مناسبة). حيث تم تحليل بيانات 87 طفلاً تتراوح أعمارهم بين 28 يوماً و4 سنوات، وكانوا يعانون من حمى تتجاوز 38.5 درجة مئوية.

وشملت الدراسة مقارنة بين مجموعة تناولت مزيج البروبيوتيك لمدة 14 يوماً، وأخرى تناولت دواء وهمياً. وُصفت عدة جوانب خلال الدراسة، مثل مدة الحمى ومعدلات وصف المضادات الحيوية بعد الخروج من المستشفى، إضافة إلى التأثيرات الجانبية المحتملة.

وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين تناولوا البروبيوتيك عانوا من مدة حمى أقصر مقارنة بالأطفال الذين تناولوا العلاج الوهمي.

أجرى فريق من الباحثين في مستشفى كا غراندا ماجوري بوليكلينيكو وجامعة ميلانو دراسة سريرية لتقييم تأثير علاج واعد على الأطفال المصابين بالتهابات الجهاز التنفسي العلوي.

قيمت الدراسة تأثير البروبيوتيك على الأطفال الذين يعانون من الحمى نتيجة لهذه الالتهابات الشائعة، وتضمنت مجموعة من الأطفال الذين تلقوا مزيجاً من أنواع مختلفة من مكملات البروبيوتيك (الكائنات الحية الدقيقة النافعة، مثل البكتيريا والخمائر، التي توفر فوائد

## ماذا تفعل بذور اليقطين في القلب؟

يشير الدكتور دميتري سيميريادوف خبير التغذية إلى أن بذور اليقطين مصدر مهم لمضادات الأكسدة والمغنيسيوم والزنك والدهون غير المشبعة التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية.

ووفقاً له، يمكن أن يخفض زيت بذور اليقطين مستوى ضغط الدم ومستوى الكوليسترول، وهما عاملان من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويقول: "أظهرت دراسة استمرت 12 أسبوعاً، وشملت 35 امرأة في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث، أن مكملات زيت بذور اليقطين خفضت مستوى ضغط الدم الانبساطي بنسبة 7 بالمئة وازدادت مستوى الكوليسترول بنسبة 16 بالمئة. ولكن دراسات أخرى أظهرت قدرتها على زيادة إنتاج الجسم لأكسيد النيتريك، الذي يرخي الأوعية الدموية ويساعد على خفض مستوى ضغط الدم".

ووفقاً له، تتميز بذور اليقطين بقيمة غذائية عالية. فمثلاً تحتوي حصة قياسية من بذور اليقطين المقشرة - تبلغ 28 غراماً، على حوالي 160 سعرة حرارية، التي تتكون من الدهون والبروتين والمنغنيز والنحاس والمغنيسيوم والفوسفور والزنك والحديد. ويقول: "تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن بذور اليقطين قد تقلل من خطر الإصابة بالسرطان. فمثلاً، أظهرت دراسة رصدية أجريت عام 2012 أن تناول بذور اليقطين يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء بعد انقطاع الطمث".

ووفقاً للخبير، يعتبر تناول بذور اليقطين إجراء وقائي لحالات النقص، ولكن لا ينبغي استخدامها كبديل دوائي.

## الجاثوم .. أسبابه وطرق تجنب حدوثه

يتعرض البعض لحالة تسمى شلل النوم أو "الجاثوم"، وهي نوع من اضطرابات النوم، لكنها قد تسبب الهلع والخوف للأشخاص الذين تصيبهم.

وحول الموضوع قالت الطبيبة وأخصائية أمراض الأعصاب الروسية صوفيا فيليبوفا في مقابلة مع موقع "ru.360" الروسي: "من المهم أن نعرف أن شلل النوم أو الجاثوم هو ظاهرة فسيولوجية مؤقتة، فهي حالة يكون فيها الجسم ما بين وضعية النوم والاستيقاظ، أي أن الجسم يكون مسترخياً لكن العقل يكون في حالة من الوعي، والعيون قد تكون مفتوحة، وفي هذه الحالة يحاول الشخص الذي تصيبه هذه الحالة النهوض من السرير والتحرك لكن لا يستطيع القيام بذلك".

وأضافت: "قد تكون لهذه الحالة أسباب مختلفة مثل الإرهاق أو الأرق، ويجب مراجعة الطبيب لمعرفة السبب في حال تكررها". وأشارت الطبيبة إلى أنه ومن أهم أسباب شلل النوم القلق والتوتر والاضطرابات النفسية، ويصاب بهذه الحالة أيضاً بعض الأشخاص الذين يعانون من السمسة والاكنتاب ومدمني الكحول ومدمني بعض المواد المخدرة. وأوضحت فيليبوفا أن الأشخاص الذين يعانون من حالات الجاثوم المتكررة يتم إخضاعهم عادة لعلاجات نفسية أو علاجات دوائية، وتستخدم في هذه الحالات مضادات الاكتئاب ومثبطات امتصاص السيروتونين الانتقائية، ولتفادي الإصابة بالجاثوم تنصح الطبيبة بضبط مواعيد النوم اليومية في الليل، وتجنب شرب الكحول أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل النوم، وعدم تناول وجبات كبيرة في الليل، وكذلك النوم في غرفة مظلمة وجيدة التهوية، ويفضل أن يستلقي الشخص على ظهره أثناء النوم.



الممثلة الأمريكية أريانا غراندي تتحدث على خشبة المسرح عن فيلم Wicked. For Good في لاس فيغاس، نيفادا. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الشوفان



إن الشوفان من الوجبات الأساسية في أي نظام تخسيس وذلك لأن سعراته الحرارية قليلة، مشبهاً إلى أن الكوب الواحد منه يحتوي على 130 سعراً حرارياً. كما أنه غني بالألياف الغذائية والبروتينات مع نسبة قليلة من الدهون. ويساعد الشوفان أيضاً على تنظيم مستوى سكر الدم وتقليل مخاطر مرض السكري كما يساعد على التخلص من الكوليسترول الضار بالجسم.

ويعد الشوفان خالياً من الجلوتين ولذلك فهو آمن لمن يعانون حساسية الجلوتين.

وأثبتت بعض الدراسات أن الشوفان يحتوي على مواد تحمي من السرطان وخاصة سرطان الثدي كما يحتوي على مضادات للأكسدة تحمي القلب من المواد الضارة المسببة للأمراض، كما يقوي المناعة. ويمكن تناول الشوفان مع حليب خالي الدسم أو حليب الصويا كما يمكن استخدامه في عمل الخبز أو مع الخضروات.

## سؤال وجواب

- ماذا كان اسم سيارة مرسيدس قبل ان تأخذ هذا الاسم؟  
جيبلييك
- ما هو الطائر الذي يطلق عليه التم؟  
الاوز الأبيض الأمريكي
- تم تصغير صورة في إحدى الصفحات على آلة تصوير إلى 60% من حجمها الأصلي ثم تم تصغير الصورة الناتجة بنسبة 20% فما هي نسبة التصغير النهائية من حجم الصورة الأصلي؟  
48%
- ما اصل كلمة الذرة المستخدمة في المصطلح الكيميائي؟  
يوناني وتعني الغير قابل للقسمة

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول من بنى المدارس في الإسلام هو نظام الملك الملقب بقوم الدين واسمه الحسن بن علي بن اسحق بن العباس وهو أول من لقب بـ أتاك. وهو أول من بنى المدارس لطلاب العلم فبنى نظامية ببغداد، ونظامية نيسابور، ونظامية طوس ونظامية أصبهان. وكان أول من ولي التدريس في المدرسة النظامية ببغداد أبو اسحاق الشيرازي شيخ الشافعية. في وقته.
- هل تعلم أن أول من ترجمت له كتب الكيمياء والطب والفلك وغيرهما من الكتب الفلسفية هو خالد بن يزيد بن معاوية بن أبي سفيان الأمير الأموي الذي زهد بالخلافة حبا للعلم وانصرف يؤلف ويترجم كتب الكيمياء والعلوم المختلفة.
- هل تعلم أن الراديوم اكتشفه الفيزيائي الفرنسي بياركوري وزوجته البولونية ماري في عام 1898.
- هل تعلم أن نظرية النسبية اكتشفها العالم الألماني الأصل والاميركي الجنسية الفيزيائي ألبرت آينشتاين الذي نشر هذه النظرية في العام 1905 م.
- هل تعلم أن استخدام الرادار لأول مرة كان في الحرب العالمية الثانية في العام 1939.
- هل تعلم أن خسوف القمر يعني أن يحتجب نور القمر خلف الشمس فلا يبدو أبداً.
- هل تعلم أن العالم الإسلامي الخوارزمي اشتهر بعلومه بالرياضيات وأنه وراء إيجاد عمليات الجذر ويعطي المعادلات الرياضية الأخرى وأنه هو مبتكر علم الجبر.

## قصة الحرية

كان أحد الملوك ظالماً إلى درجة كبيرة ولم يكن يرحم كبيراً أو صغيراً من بطشه وكان له مقوله دائماً يرددتها ان افراد شعبه ما هم الا كلاباً لديه فتار احد شباب المملكة ويدعى عابد ثورة كبيرة وصرخ في الناس يحفزهم على التخلص من هذا الكابوس ومن الظلم والطغيان ويقول لهم انهم لم عاشوا تحت حكم هذا الملك فلن يكون خلفهم جيلاً آخر لأن الملك سيبيد الشعب كله من الجوع والعطش والمرض.. ثار الشعب ضد الملك ثورة عارمة لكن الملك بقواده استطاعوا ان يخرسوا الناس ويهدوهم بالحديد والنار وأرسل الملك قواده للبحث عن الشاب الذي حرضهم لكن عابد كان قد هرب تحت الحاح امه إلى خارج المملكة فهام على وجهه في الصحراء حتى كاد يهلك ولولا ان احد القوافل لحقته ما كان بقي له يوماً آخر، ترك رئيس القافلة عابد تحت ايدي ابنته الكبيرة لتعتني به فقامت على علاجه حتى استرد عافيته وامل معهم رحلتهم... وعندما سأله رئيس القافلة عن وجهته قال له اني لا اتجه إلى اية مكان بل كنت فاراً من ظلم الملك، زاد ترحيب رئيس القافلة بعابد واستضافه حتى وصل إلى اخته وهناك زاد اكرام الرجل لعابد ثم عرض عليه ان يتزوج ابنته ويعيش بين اهل قبيلته فوافق عابد على الفور لما احس به من قبول تجاه الفتاة.. ولكن سعادته لم تستمر كثيراً فهناك كان احد شباب القبيلة يكيد له وقد امتلأ قلبه كرها بسبب زواج عابد من ابنة رئيس القبيلة وقد كان الشاب يريد ان ينضمه لذلك استدرج الشاب عابد إلى مبارزة بينهما فلم يستطع عابد ان يرفض ذلك والا انصف بالجين والخوف فنزل وبارزه واستطاع ان يقتله فزاد مقداره في القبيلة وأصبح له مكانة عظيمة فعاش سنوات رزق فيها بأولاد حين استطاع احد افراد القبيلة ان يذهب بتجاره إلى مدينة عابد ويعود بأخبارهم التي تثبت ان الملك ما زال يفتك بأهل مدينته، احس عابد بقبضته في قلبه وأصر ان يعود إلى الملك ليرى امه ويعود بها ولكن زوجته خافت عليه فقال لها ان شاء ربي لي العودة فلن أتأخر وان لم يشأ فأذكرى حكايتي لأولادي. ودع عابد زوجته واتجه إلى مدينته من فوره فوصلها ليل اليوم الثالث فتسلى إلى بيت امه ودق بابها ففتحت والرعب يملأ قلبها وعندما شاهدته لم تصدق عيناها لكنها راحت في بقاء شديد وهي تتمتم انها كانت تحس بعودته وانها سترها قبل موتها... اشفق عليها ولدها وهذه من روعها لكنها كادت تصرخ وهي تقول انه لا يمر يوماً دون ان يعبر هذا المكان الذي وانها تستحلفه بالله ان يعود حينما كان فقال انه لن يترك المكان حتى تأتي معه وخوفاً عليه الممت اشياءها البسيطة وركبت معه جواده وخرجا من المدينة تحت ستار الليل يحفظهما الذي لا يفشل ولا يتنام، ووصل بها سالمة إلى حيث توجد زوجته وأولاده لتعيش معه ما بقي لها من عمر تنعم بالحرية والكرامة.

