

مجلس جامعة الإمارات  
يعقد اجتماعه الأول للعام  
الأكاديمي 2022-2023

صيف 2022... أعلى  
المواسم في تاريخ  
الأعمال التلفزيونية

# الفكر

الخميس 8 سبتمبر 2022 م - العدد 13641  
Thursday 8 September 2022 - Issue No 13641



10 أطعمة غنية  
بمضادات الأكسدة

ص 23



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

## لعبة فيديو تعمل على حماية بصرك

METEOR BLASTER

هي لعبة فيديو لإطلاق النار على الفضاء تم تصميمها لقياس مجال رؤية المستخدمين والمساعدة في اكتشاف الغلوكوما، وهي حالة خطيرة يمكن أن تؤدي إلى العمى.

تعاون العلماء في كلية الطب بجامعة توهوكو مع شركة Sendai اليابانية Sendai Broadcasting Co., Ltd لإنشاء لعبة فيديو خاصة يقولون إنها يمكن أن تساعد في تحسين رؤية المستخدمين.

وليس للعبة تأثير معجزة على البصر مثل النظارات الطبية الخاصة لعلاج قصر النظر، ولكن يمكنها الكشف عن الأعراض المبكرة للغلوكوما وبالتالي المساعدة في منع العمى المحتمل. وكل ما عليك فعله هو تشغيلها لمدة خمس دقائق على الأقل.

وتظهر البيانات أن الغلوكوما هو السبب الأول للعمى في اليابان. وتشير التقديرات إلى أن حوالي 4.65 مليون شخص في اليابان يعانون من الغلوكوما، لكن حوالي 90% منهم لا يذهبون إلى المستشفى إلا بعد فوات الأوان. وهذه مشكلة كبيرة، لأنه عند اكتشافه في المراحل المبكرة، يمكن السيطرة على الغلوكوما بالأدوية، ويمكن الوقاية من العمى.

## بيلا ثورن تثير الجدل بطريقة رقصها

نشرت النجمة العالمية بيلا ثورن مقطع فيديو جديد عبر حسابها الخاص على موقع التواصل الاجتماعي أثار به جدلاً كبيراً بين المتابعين حيث تعرضت للكثير من الانتقادات.

وظهرت بيلا ثورن في الفيديو برفقة مدير أعمالها حيث تعرضت الشائعات للكثير من الانتقادات بوصلة رقصها التي شاركتها النجمة العالمية مع المتابعين معتبرين أنه لا يمكن أن تنشر هذا الفيديو على الملح. ومن جانب آخر تفاعل المتابعون بشكل كبير مع ظهور ثورن بهذه الطريقة معبرين عن حبهم لها وإعجابهم بظهورها الدائم على مواقع التواصل الاجتماعي.



## كشفت دراسات لغة الجسد واختبارات السمات الشخصية أن الطرق المختلفة لعقد الذراعين يمكن أن تحدد الطبيعة والسمات الشخصية للأفراد بل ويمكن أن تحدد الوظائف أو الأعمال، التي يمكن أن يبرعوا فيها، بحسب ما نشره موقع JagranJosh.

## طريقة عقد ذراعيك تكشف عن سماتك الشخصية!

ومنطقياً، ولا يفرق في العواطف أو المواقف، التي تتطلب قوة ذهنية، ويكون جيداً عند حل المسائل الرياضية بقدر جودة أدائه لأي عمل فني. ويمسح التوازن بين المنطق والعواطف وضوحاً لا يريد. يتميز بسمات فريدة من نوعها تجسد المنطق والذكاء والقدرة على السيطرة وكذلك المشاعر المتدفقة والصداق والشفق والذكاء اللفظي. يميل الأشخاص الذين يعقدون أذرعهم بكلتا يديهم على قمة الذراعين المتقابلين إلى أن يكونوا متعددي الأنشطة ومتنوعي البراعة والوهبة. وعلى الصعيد المهني، يمكن أن يتميزوا في مختلف المهن والأعمال.

**لغة الجسد عبر الأذرع**  
يُنظر، بشكل عام، إلى عقد الذراعين في مكان عام على أنه تعبير عن الموقف الدفاعي أو القلق أو عدم الشعور بالأمان أو التوجه العدواني. ولكن يرجع خبراء لغة الجسد أن الأشخاص الذين يعقدون أذرعهم، هم أكثر عرضة لحل أي مهام صعبة. يوضح الخبراء أن عقد الذراعين ينشط التفكير والشعور (من خلال نصفي الدماغ الأيمن والأيسر) مما يؤدي بدوره إلى زيادة قوة العقل لحل مهمة صعبة ويجعلها في متناول اليد بسهولة وبساطة. يقول الخبراء أيضاً أن عقد الذراعين أثناء الأحاديث والمناقشات، يكون وسيلة، في بعض الأحيان، لهيمنة النفس والتخفيف من التوتر.

الأحيان. يشير اعتلاء الذراع اليسرى على الذراع الأيمن إلى أن نصف المخ الأيمن هو الأكثر تطوراً، وهو ما يعني أن الشخص يتصرف وفقاً لمشاعره أكثر من المنطق، إلى حد ما ولكنه يحتمل إلى المنطق أثناء اتخاذ القرارات. يتوافق هذا الشخص بشكل تام مع التحولات العاطفية بين الأشخاص من حوله، بما يتسبب في إصابته بالتوتر في بعض الأحيان. وفي أحيان أخرى، يواجه مشكلة في التعبير عن أفكاره بسبب المشاعر الغامرة. يميل إلى إيجاد طرق للتعبير عن نفسه من خلال الأنشطة الفنية مثل الرسم والرقص والموسيقى والتمثيل. يميل إلى أن يكون مبدعاً ويقدم أفكار من خارج الصندوق. لذا، فإن المهن والأنشطة، التي تناسبه ويتقن فيها تشمل الفنون والسياسة والتمثيل والرسم والرقص والموسيقى.

3. يدان تستندان على ذراعين متقابلين يجمع الشخص الذي يميل إلى وضع كفي يديه على ذراعين متقابلين بين السمات الشخصية لكلا التوجيه المذكورين أعلاه. يعني استناد اليدين على الذراعين المتقابلين أن كل من نصفي الدماغ الأيسر والأيمن يعملان بشكل متزامن ومتوازن. إنه يميل إلى التوازن بين النهج العقلاني والعاطفي. يقوم بتطبيق المنطق والعواطف حسب الموقف. يمكنه أن يكون بديهاً

1. الذراع الأيمن على الأيسر إذا عقد الشخص ذراعيه واضعاً الذراع الأيمن على الأيسر، يمكن أن يكون مترامناً بعمق مع مشاعره وعواطفه وسيسيطر عليها بشكل تام. ولا يكون من اليسير أن تطفئ مشاعره على عقله، لأن وضع الذراع اليمنى على اليسرى يشير إلى أن الجانب الأيسر من المخ هو الأكثر تطوراً، بما يعني أن الشخص يميل إلى أن يكون أكثر اجتهاداً ومنطقياً وتنظيماً. كما يتميز بنهج عقلاني تجاه حل المشكلات والتنقل في الحياة بشكل عام. ويفكر بشكل نقدي ودقيق في استخلاص النتائج. لا يعتمد على الحسد أو العواطف في اتخاذ القرار. ويفضل المنطق لحل المشاكل المهنية أو الشخصية. سيختار تحليلاً مفصلاً خطوة بخطوة لفهم الأمور. ويكون عادة صاحب معدل ذكاء مرتفع. ويرجع في حل الأتغاز والأحاجي والرياضيات والعلوم وما إلى ذلك. إنه جيد في التعامل مع الأرقام والتفكير النقدي والتفكير المنطقي. وعلى المستوى المهني ينتج ويجمع نجمة في الأبحاث العلمية وأعمال المصارف والمحاماة.

2. الذراع اليسرى فوق اليمنى إذا كان الشخص يضع ذراعه اليسرى بشكل تلقائي على ذراعه اليمنى، فهو إنسان شديد الذكاء عاطفياً. تم تطوير مهارات معرفية بشكل تام بما يجعله ميالاً إلى أن يكون مبدعاً وبيديهاً وعاطفياً أيضاً في بعض

## السلمون .. صديق القلب

قال المركز الاتحادي للتغذية إن سمك السلمون يعد صديقاً للقلب، حيث إنه غني بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة "أوميغا 3"، التي تعمل على خفض مستوى الكوليسترول الضار "LDL" وضغط الدم المرتفع، ومن ثم تحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية كالأزمات القلبية والسكتات الدماغية. وأضاف المركز الألماني أنه بالاشتراك مع مضادات الأكسدة تعمل الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة "أوميغا 3" أيضاً على تحسين نشاط المغنيسيوم وتحارب هرمونات التوتر. كما يعد سمك السلمون أيضاً كنزاً من المعادن والفيتامينات مثل الفوسفور والبوتاسيوم المهمين لصحة العظام، واليود المهم لصحة الغدة الدرقية، وفيتامينات B المهمة لصحة الأعصاب وفيتامين D المهم لصحة العظام والأسنان. وبشكل عام، يؤسس تناول الأسماك بمعدل مرتين أسبوعياً للاستفادة من فوائدها الصحية الجمة.

## تعاني من ضعف المثانة؟ اشرب سوائل كافية

أوصت رابطة كبار السن الألمانية الأشخاص، الذين يعانون من ضعف المثانة، بشرب السوائل على نحو كافٍ، ممللاً ذلك بأن شرب القليل من السوائل يدفع الكلى إلى إفراز بول ذي تركيز عالٍ، مما يتسبب بدوره في تهيج المثانة، كما يرتفع خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية. وأوضحت الرابطة أنه ينبغي على مرضى ضعف المثانة شرب نحو لترين من السوائل يومياً، مع مراعاة الابتعاد عن المشروبات المبردة لئول مثل القهوة والمشروبات الغازية. جدير بالذكر أن ضعف المثانة يؤدي إلى الرغبة الملحة في التبول وعدم السيطرة على البول، وهو يرجع إلى أسباب عدة مثل حصوات المسالك البولية وتضخم البروستاتا وأمراض الأيض (مثل داء السكري) والأمراض العصبية مثل التصلب المتعدد والسكتة الدماغية والزهايمر. ويشمل علاج ضعف المثانة العلاج الدوائي وتمارين تقوية عضلات قاع الحوض والعلاج الكهربائي.

## دراسة تحدد سبباً جينياً للإعاقة الذهنية

أظهرت دراسة علمية أجريت في اليابان أن طفرة جينية نادرة تقتصر بحدوث اختلال في انزيم معين بجسم الإنسان يمكن أن تؤدي إلى إعاقة ذهنية. وتوصل الباحثون من جامعتي طوكيو وناجويا اليابانيتين إلى أن الطفرة الجينية التي تحمل رقم "بي 212 إل" والتي تصيب الانزيم المسمى "سي.إيه.إم.كيه.أي. ألفا" يمكن أن تؤدي إلى حدوث إعاقة ذهنية، غير أنه لم يتضح بعد لدى الفريق البحثي الطريقة التي تؤثر بها الطفرة الجينية على نشاط الانزيم. ويفضل طريقة جديدة لتحليل بروتينات الجسم، تبين للباحثين أن الطفرة المشار إليها تؤدي إلى زيادة في نشاط الانزيم، كما أكدوا أن هذه الطريقة الجديدة قد تساعد في تحليل أسباب وراثية أخرى للإعاقات الذهنية والأمراض في المستقبل. ويذكر أن الانزيم "سي.إيه.إم.كيه.أي. ألفا" يرتبط بتفاعلات بيوكيميائية داخل المخ ويلعب دوراً مهماً في قدرات التعلم لدى الإنسان. وفي إطار الدراسة التي أوردتها الدورية العلمية "موليكولار نيوروساينس" المتخصصة في مجال علم الأعصاب على مستوى الجزيئات، أكد الباحثون أن هذه الطفرة الوراثية نادرة للغاية، وأن المرض الذي تم اكتشاف إصابته بهذا المرض هو رابع حالة يتم اكتشافها على مستوى العالم.

## تفاصيل جديدة عن سديم الرتيلاء في الكون

كشفت التلسكوب الفضائي جيمس ويب الثلاثاء عن صور مذهلة لسديم الرتيلاء، وهي منطقة من الكون تولد فيها النجوم بوتيرة محمومة، وستساهم توفير هذه الصور لها في تعزيز المعرفة العلمية بتكوين النجوم.

وأوضحت وكالة الفضاء الأمريكية -ناسا- في بيان إن سديم الرتيلاء الذي أطلقت عليه هذه التسمية نسبة إلى شكل سحب الغاز والغبار فيه يقع على بعد 161 ألف سنة ضوئية "حسب"، وهو الأكبر والأكثر توهجاً بين مناطق تشكل النجوم في كل المجرات القريبة من المجرة التي يقع كوكب الأرض ضمنها، ويضم أشهر النجوم المعروفة وأكبرها حجماً. ورکز العلماء دائماً على هذا السديم لدرس عملية تكون النجوم، إلا أن صور جيمس ويب تكشف عن تفاصيل جديدة، منها آلاف النجوم الشابة التي لم تكن ظاهرة حتى الآن للتلسكوبات السابقة.

## فوائد النشاء مع الزبادي للوجه

يعاني الكثير من الأشخاص من مشاكل متنوعة في الوجه، والتي تكون نتيجة سوء التغذية، وجفاف البشرة، أو التأثير بالعوامل الوراثية، أو التعب والإجهاد الشديدين، وتخفيف هذه المشاكل يلجأ البعض إلى استخدام المواد التجميلية والمستحضرات الطبية، إلا أن هذه الطرق قد تكون غير فعالة في أغلب الأحيان، ويعتبر النشاء والزبادي من المواد الطبيعية التي يمكن استخدامها لحل جميع هذه المشاكل، لأنها يحتويان على أهم الفيتامينات والمواد المضادة للأكسدة التي تحتاجها البشرة. التخفيف من التصبغات: تتعدد أنواع وأشكال التصبغات التي تظهر على مناطق معينة في الوجه والتي تكون نتيجة العديد من العوامل البيئية المختلفة، ويمكن تخفيفها بخلط معلقتين كبيرتين من النشاء وثلاث ملاعق كبيرة من الزبادي، وملعقتين كبيرتين من العسل وملعقتين كبيرتين من مسحوق الأرز، مع الخلط المستمر مدة لا تقل عن دقيقة، لتكوين عجينة ليثة سهلة استخدامها، ووضع العجينة على الوجه وخصوصاً أماكن التصبغات، وتركه مدة لا تقل عن نصف ساعة، حتى يجف تماماً، ثم غسل الوجه بالماء البارد، كما تعمل هذه الخلطة على امتصاص الزيوت الزائدة المترسبة في الوجه وتنعيمه.

التخفيف من علامات التعب والإرهاق: تظهر على الوجه بعض العلامات كالشحوب والهالات السوداء حول العينين، ويمكن تخفيف هذه المشاكل باستخدام خليط النشاء والزبادي، لاحتوائهما على مواد طبيعية والعديد من المعادن والفيتامينات، ويستخدم من خلال وضع أربع ملاعق كبيرة من الزبادي وملعقة صغيرة من النشاء في وعاء واسع، ومزجهما جيداً.



## أدلة على الصيد تعود لـ 8000 سنة قبل الميلاد

قامت مجموعة من علماء الآثار باكتشاف مهم في الصحراء العربية، ما يوفر أدلة على الصيد في عصور ما قبل التاريخ وتغير المناخ في المنطقة. واستخدم علماء الآثار في كلية الآثار بجامعة أكسفورد صور الأقمار الصناعية لتحديد ورسم خرائط لأكثر من 350 مبنى صيد ضخمة يُعرف باسم "المصادر الصحراوية" عبر شمال المملكة العربية السعودية وجنوب العراق، لم يتم توثيق معظمها من قبل.

وبقيادة الدكتور مايكل فرادلي، استخدم فريق من العلماء في مشروع علم الآثار المهدهد بالانقراض في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا EAMENA مجموعة من صور الأقمار الصناعية مفتوحة المصدر لدراسة المنطقة المحيطة ببحرها النفود الشرقية بعناية، وهي منطقة تمت دراستها قليلاً في الماضي.

وكان لدى النتائج المفاجئة للدراسة المنشورة في مجلة The Holocene، القدرة على تغيير فهمنا لارتباطات ما قبل التاريخ وتغير المناخ في جميع أنحاء الشرق الأوسط. وتتكون هذه الهياكل، التي أطلق عليها الطيارون البريطانيون في الحرب العالمية الثانية اسم "الطائرات الورقية الصحراوية"، كونها تتضمن أشكالاً تشبه طائرات الأطفال الورقية، من جدران حجرية منخفضة تشكل سجاجاً رئيسياً وسلسلة من الجدران الرئيسية، التي يبلغ طولها أحياناً كيلومتراً، ويُعتقد أنها استخدمت لتوجيه الحيوانات.

ويعتقد أنه تم استخدامها لتوجيه طرائد مثل الغزلان إلى منطقة يمكن أن يتم أسرها أو قتلها فيها. وهناك أدلة على أن هذه الهياكل قد تعود إلى 8000 سنة قبل الميلاد في العصر الحجري الحديث.



برئاسة زكي أنور نسيبة

## مجلس جامعة الإمارات يعقد اجتماعه الأول للعام الأكاديمي 2022-2023

### المجلس يناقش خطة الجامعة في مجالات البحوث الاستراتيجية ذات الأولوية الوطنية



من العام الدراسي 2023-2024. لجامعة الإمارات العربية المتحدة لنصف السنة المنتهية في 30 يونيو 2022.



لجنة الشؤون الأكاديمية والطلبة تقرير طرح برنامج بكالوريوس آداب جديد في علم الاجتماع التطبيقي وتحليل البيانات، اعتباراً

بخطتها الاستراتيجية، والتطور المؤسسي للجامعة.

كما أطلع المجلس أيضاً وناقش عرضاً تقديمياً حول المشاريع التحولية ضمن تطبيق المنهجية الجديدة لحكومة دولة الإمارات العربية المتحدة، التي ستعمل الجامعة على تنفيذها جنباً إلى جنب مع الجهات الاتحادية، والتي تم تقديمها لضمان تركيز عمل الحكومة على المبادئ التوجيهية العشرة لدولة الإمارات العربية المتحدة على مدى الخمسين عاماً القادمة.

وهنا رئيس مجلس الجامعة، أعضاء المجلس، واطلع المجلس على عرض تقديمي عن مؤشرات الأداء الرئيسية لجامعة الإمارات العربية المتحدة لنصف السنة المنتهية في 30 يونيو 2022، والتي تعكس التزام الجامعة

## جامعة الإمارات تعقد ندوة حول حصاد الحرارة المهدورة من الصناعة ومصادر الطاقة المتجددة الهجينة نحو التوليد الثلاثي

العديدة التي تواجه، وبعض الأمثلة للعديد من الدورات الديناميكية الحرارية التي تم تطويرها كجزء من بحثه وفانديتها في التوليد الثلاثي، بمعنى توليد الكهرباء والتدفئة والتبريد؛ تم عرض هذه الدورات عملياً في الجامعة التقنية الوطنية NTUA.

وتناولت الندوة عدداً من المحاور حول حصاد الحرارة ومصادر الطاقة المتجددة الهجينة، لا سيما وأن أبحاث وتكنولوجيا الطاقة على تركز على موضوعين رئيسيين: تحسين كفاءة العمليات وأعلى اختراق ممكن لمصادر الطاقة المتجددة، بما في ذلك تخزين الطاقة، بالإضافة إلى الحاجة إلى حلول صديقة للبيئة، حيث يعتبر تحدياً مهماً للغاية

المهدرة من عدة عمليات بالإضافة إلى الحرارة من مصادر الطاقة المتجددة الهجينة من أجل إنتاج الكهرباء والتدفئة والتبريد، وأوضح البروفيسور كاريلاس خلال عرضه التفرضي أهمية استعادة الحرارة المهدورة فيما يتعلق بمكافحة تحديات الاحتباس الحراري، وأكد على أن استعادة الحرارة المهدرة مفيدة بشكل خاص للقطاع الصناعي.

كما ذكر البروفيسور كاريلاس أن هناك خيارين لاستخدام الحرارة المهدرة، إما كحرارة أو كهرباء، لتوليد الكهرباء، غالباً ما يتم استخدام دورة رانكين العضوية (ORC)، كما قدم البروفيسور كاريلاس مقدمة موجزة عن ORC والتحديات



## عونك يا وطن ينظم مبادرة مجتمعية مع بدء العام الدراسي

كاهل الأسر المتعففة، حيث يأتي مساعدة طلبة العلم في صميم رسالة "عونك يا وطن" الهادفة إلى توفير المناخ والبيئة التعليمية الملائمة لأجيال المستقبل.

وقالت سلام القاسم منسق فريق عونك يا وطن " جاءت مبادرة توزيع الحقيبة بهدف إدخال البهجة إلى نفوسهم وتشجيعهم على بدء عامهم الدراسي بهمة ونشاط ومواصلة التفوق ليكونوا أجيالاً فاعلة تخدم مجتمعاتها.

وشهدت المبادرة إقبالاً كبيراً من فئات المجتمع للتطوع والمشاركة في مختلف مراحلها من التنظيم إلى التوزيع والتوزيع. وأشارت القاسم أن فريق عونك يا وطن التطوعي نفذ العديد من المبادرات الخيرية والإنسانية التي تهدف إلى خدمة الإنسان داخل دولة الإمارات العربية المتحدة، وقدمت المساعدات المختلفة والمتنوعة التي تخفف من عناء التعب على كثير من الأسر المتعففة والأفراد.

## استعادة سمع مولودة جديدة بجهد مشترك بين الخدمات العلاجية الخارجية ومستشفى توام الاكتشاف والعلاج مبكراً أولوية أساسية لأي رضيع يشبهه في إصابته بفقدان السمع

لذا أمدن لهم إلى الأبد.

إن اكتشاف المشكلة وتحديد طبيعتها مبكراً ثم علاجها في الوقت المناسب أمر بالغ الأهمية لأي رضيع يشبهه في إصابته بفقدان السمع. ومن خلال عمل كلا المشأتين، أتاحت للطفتة إقبال الفرصة لتنمو مع حاسة سمع سليمة.

وتعد منشأة "الخدمات العلاجية الخارجية"، إحدى منشآت شركة "صحة" بوابة الدخول إلى الخدمات الصحية في أبوظبي، لذا فمن أبرز أهداف "صحة" الاستراتيجية الرئيسية التركيز على تسهيل الوصول لخدمات علاجية عامة وتخصصية ووقائية ذات جودة عالية. ومن جهة أخرى، مستشفى توام هو أحد مستشفيات الإحالة الطبية المتكامل والحاصل على اعتماد اللجنة الدولية المشتركة ويشمل التخصصات والمرافق الطبية الأساسية مثل وحدة العناية المركزة، والطوارئ، والتصوير بالرنين المغناطيسي، والأشعة السينية، وعلم الأمراض، والمختبر، والصيدلة، والعيادات المتخصصة، ومستشفى البرامج الأكاديمية، ويعمل فيه استشاريون طبيون يمتلكون خبرات واسعة ومؤهلات عالية، ويمتاز المستشفى أيضاً بكفاءة عملية الحجزات ووقت انتظار أقل.



ضعف السمع في كلتا الأذنين، ونصح بتركيب المعينات السمعية في أقرب وقت ممكن. فحين يعاني المريض أي تغيرات في السمع والنطق واللغة، وتم إدراج الأسرة كحالة محوطة للحصول على معينات سمعية مجانية، وتخضع الطفلة حالياً لعلاج النطق واللغة لتحسين قدرتها على التواصل.

وقال والد الطفلة إيشال: "لقد ولدت أختي، عمه إيشال، بحالة فقدان سمع عصبي حسي مزودج. لذلك، كنا على دراية بالعواقب

من خلال الجهود المشتركة بين الخدمات العلاجية الخارجية ومستشفى توام، تمكن أطباء شركة أبوظبي للخدمات الصحية "صحة" - مؤخرًا من مساعدة الطفلة إيشال المولودة في 3 يناير من هذا العام على استعادة سمعها، حيث خضعت إيشال لفحص روتيني كشف إصابتها. وتمت توصية الوالدين بإجراء المزيد من تشخيصات السمع للوصول إلى تشخيص نهائي والنظر في خيارات العلاج الممكنة. وقالت طاهرة كالموريكال، أخصائية السمعيات في مركز عود التوعية لتشخيص والفحص الشامل التابع للخدمات العلاجية الخارجية: "من خلال نهجنا المتكامل للإحالة الطبية، تمكنا من مساعدة الطفلة إيشال على استعادة سمعها. ونفتخر بكوننا جزءاً من شبكة صحة، حيث نقدم خدمات عالمية المستوى في جميع منشأتنا من خلال وضع خطط تشخيصية وعلاجية مصممة خصيصاً لكل مريض حسب حالته الصحية. وفي حالة الطفلة إيشال، قمنا بإحالتها إلى مستشفى توام لإجراء اختبار السمع المطلوب قبل استكمال العلاج لإدارة فقدان السمع".

وحدد فريق السمعيات في مستشفى توام

## وزارة التربية والتعليم تشارك في فعاليات الاجتماع الخامس لفريق العمل المشترك بين دول مجلس التعاون الخليجي والأردن



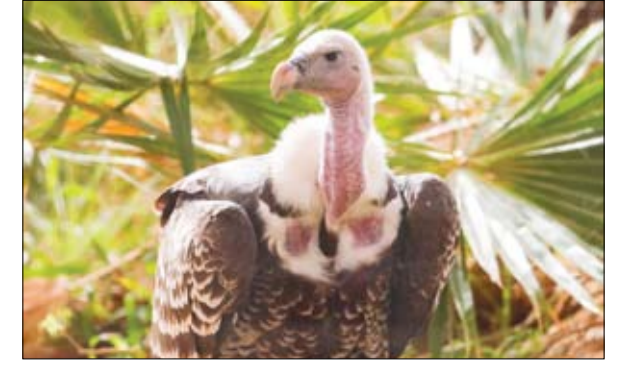
تعاون مشترك، وشراكات متكاملة مع الدول الشقيقة والصديقة لبناء المجتمع العربي الذي يعزز التطور التنموي والحضاري.

وتبادل الخبرات والتجارب لتحسين وتطوير العملية التعليمية في الدول الشقيقة، وتكثيف الجهود لتنفيذ خطط العمل، وتبادل الخبرات وتشارك الرؤى حول تطور التعليم، والتخطيط الاستراتيجي. وأكد سعادة الدكتور حسان المهيري حرص الوزارة على إبراز جهود الدولة بصورة متكاملة في تطوير التعليم وترسيخ استدامة جودته، بما يتماشى مع أفضل الممارسات والمعايير العالمية، لتحقيق المنجزات الوطنية في التنمية الشاملة والاقتصاد المعرفي، بما يتواءم مع استراتيجية استشراف المستقبل، والتنافسية العالمية في المجالات في الخمسين القادمة. وقال سعادته إن الاجتماع الخامس لفريق العمل المشترك بين دول مجلس التعاون الخليجي والأردن يمثل امتداداً راسخاً للعلاقات

## حديثه الحيوانات بالعين تطبق أعلى المعايير التكنولوجية للحفاظ على الحيوانات

على مستوى عالمي تتنوع بين أنظمة التسجيل والمراقبة ودراسة الجينات الوراثية والخصوصات والرعاية البيطرية والتأهيل السلوكي وغيرها.

ويعد نظام إدارة معلومات الحيوانات العالمي "زيمس" الذي تحظى الحديثة بعضويته هو البرنامج العالمي الوحيد المستخدم للحفاظ على معلومات الحيوانات حول العالم، فيما تحرض الحديثة على إكثار الحيوانات بطرق مدرسية للحفاظ على صحتها الجينية من خلال التقييمات الوراثية بما يضمن المحافظة على الأصول الوراثية واستدامتها مع جهود صون الأنواع في بيئتها الطبيعية



وإعادة إطلاقها. من جانبه أكد سعادة غانم مبارك الهاجري مديرعام المؤسسة العامة لحديقة الحيوان والأحياء المائية بالعين على أهمية التكنولوجيا في حماية الحياة البرية، قائلاً: "إنه لنا دور فاعل في هذا النطاق، لقد وفرت هذه التقنيات الكثير من الجهد والوقت وتأتحت الكثير من الدقة في رصد الحيوانات وتبنيها ودراسة أنماطها السلوكية وصحتها وغيرها من التفتيات التي دعمت رسالتنا في حماية الحيوانات المهددة بالانقراض". وأردف: "إن ما نقدمه من رعاية تكنولوجية قد طال جميع مجالات الحيوانات، بدءً من بصمة الوجه ومرورا بالحمض النووي ومراقبة السلوك والتأهيل الحركي والذهني وجمع البيانات التي نتشاركها مع جهات عالمية مختصة، وصولاً إلى أكثر الوسائل دقة مثل طريقة وألية الإمساك بالحيوان كل حسب نوعه وسماته الشخصية، الأمر الذي ساهم في تحسين جودة حياة الحيوانات بدرجة تفوق مثيلاتها في الحياة البرية بسنوات طويلة.

# منوعات الفكر

23



لوتين

وزياكسانثين. ووفقا لمراجعة نُشرت في مجلة Nutrition Reviews، يمكن أن يمتص اللوتين والزياكسانثين الضوء الأزرق الضار الذي يدخل العين.

## - الخرشوف

وهو نبات له طعم مماثل للهلبيون، والأكثر شيوعا في حمية البحر الأبيض المتوسط، ومصدر غني للبروتين، وهو نوع من الألياف البريبايوتك، بالإضافة إلى البوتاسيوم وفيتامين سي. ووفقا لمراجعة نُشرت مؤخرا في

## - المكسرات

على الرغم من أن المكسرات غنية بالسعرات الحرارية والدهون الغذائية، إلا أن لها العديد من الفوائد الصحية. وكشفت مراجعة نُشرت في Nutrients أن الاستهلاك المنتظم للمكسرات يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بمجموعة من الحالات المزمنة، بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2 والسمنة وحصى المرارة وأنواع معينة من السرطان.

## - الشوفان

يحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف الغذائية والكالسيوم وفيتامينات B و C و E و K. ووفقا لمراجعة نُشرت في مجلة مضادات الأكسدة، يحتوي الشوفان على مستويات عالية من العديد من مضادات الأكسدة الهامة، بما في ذلك البيتا كاروتين، والبوليفينول، والكلوروفيل، والفلافونويد. وُثبت أنه يتفوق في التخلص من الجذور الحرة، وتنشيط آليات إصلاح الخلايا والحماية من تلف الخلايا. كما هو موضح في مجلة Foods.

تشير الدراسات إلى أن الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة في النظام الغذائي قد تساعد الجسم على مقاومة الهجوم المستمر من الجذور الحرة، في ظل التلوث البيئي. وقد تتساءل، ما هي مضادات الأكسدة؟ باختصار، مضادات الأكسدة هي جزيئات تم إنشاؤها لمواجهة الآثار الضارة للإجهاد التأكسدي، والحفاظ على سلامة خلايانا وحماية حمضنا النووي من التلف. وقد يؤدي تناول الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة إلى تأخير عملية الشيخوخة. ومع ذلك، نظرا لأن أجسامنا غير قادرة على تصنيع الغالبية العظمى من هذه المركبات الحيوية، فيجب تناولها مع الأطعمة. وفي هذه المقالة، سنناقش 10 أمثلة رائعة للأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة لمساعدتك على محاربة الجذور الحرة وتحسين صحتك على المدى الطويل.



قد تساعد على مقاومة الهجوم المستمر من الجذور الحرة

## 10 أطعمة غنية بمضادات الأكسدة

وأظهرت الدراسات المتعددة التي تم تضمينها في مراجعة نُشرت في أبحاث العلاج بالنباتات، أن الاستهلاك المنتظم للوخ يمكن أن يؤدي إلى تحسين الوظيفة الإدراكية وكثافة العظام وصحة القلب والأوعية الدموية.

## - الشوكولاته الداكنة

إذا كنت ترغب في زيادة كمية مضادات الأكسدة التي تتناولها، ففكر في جعل الشوكولاته الداكنة وجبتك الخفيفة التالية المفضلة. المكون الرئيسي، مسحوق الكاكاو، هو مصدر غذائي غني لمركبات الفلافونويد مثل الكاتشين، والإبيكاتشين والبروسيانيدين. وهذه هي المركبات التي ثبت أنها تخفض مستويات الالتهاب وتحسن صحة القلب والأوعية الدموية وتساهم في تحسين الاستجابات المناعية. ووفقا لمراجعة منشورة في الطب التأكسدي وطول العمر الخلوي، قد يكون لاستهلاك الكاكاو أيضا تأثير إيجابي على مقاومة الأنسولين وتجدر الإشارة إلى أنه كلما زادت معالجة الشوكولاته، قلت قدرتها المضادة للأكسدة. ولتحقيق أقصى استفادة، استهدف الشوكولاته المعالجة بأقل قدر ممكن مع نسبة عالية من الكاكاو.

## - جذور الشمندر

يعتبر الشمندر بلا شك أحد أفضل الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة التي يمكنك تضمينها في نظامك الغذائي. وهناك العديد من الفوائد الصحية المرتبطة باستهلاكها. توفر هذه الخضروات الجذرية كمية كبيرة من المركبات لها

## - التوت

يعد أحد أفضل المصادر الغذائية للفيتامينات والألياف. وأظهرت دراسات متعددة، مثل تلك التي نُشرت في المجلة الدولية للعلوم الجزيئية، كيف أن الاستهلاك المنتظم للتوت يمكن أن يقلل بشكل كبير من مستويات الالتهاب ويقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأنواع معينة من السرطان. وتعود هذه الخصائص القوية المعززة للصحة في الغالب إلى المستويات الاستثنائية من مضادات الأكسدة في هذه الفاكهة، بما في ذلك الأحماض الفينولية والفلافونويد وفيتامين سي.

وعلى الرغم من أن كل فاكهة من هذه العائلة ستفيد صحتنا، إلا أن بعضها سيظهر خصائص مضادة للأكسدة أقوى من غيرها. ووفقا لمراجعة نُشرت في مجلة Foods، يميل التوت إلى الحصول على أعلى تركيز لهذه المركبات الحيوية.

## - الرمان

كشفت مراجعة نُشرت في المجلة الدولية للدراسات الكيميائية كيف يمكن أن تكون هذه الفاكهة مفيدة في علاج مجموعة من الالتهابات المختلفة وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل هشاشة العظام ومرض السكري من النوع 2 ومرض الزهايمر. وعلى الرغم من أن الرمان ليس شائعا في أي مكان مثل التوت، إلا أنه يحتوي على مستوى مماثل نسبيا من العناصر الغذائية المعززة للصحة. ووفقا لمراجعة نُشرت في مجلة Food Bioactives، فهي مصدر غني للعديد من مضادات الأكسدة المختلفة، بما في ذلك الأحماض الإيلاجيك وأحماض الغاليك والأنثوسيانين والإيلاجيتانين.

## - الخوخ

أوضح تحليل نشرته مجلة الكيمياء الزراعية والغذائية، أن هذه الفاكهة متوسطة الحجم تحتوي على ما يقرب من 6.5 مغم من فيتامين سي (حوالي 10٪ من القيمة اليومية الموصى بها).



## التعرض للإيذاء الجسدي أثناء الطفولة يرتبط بألم وأمراض مزمنة في سن متقدمة

توصلت دراسة جديدة إلى أن كبار السن الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي في مرحلة الطفولة، هم أكثر عرضة للإصابة بألم مزمن وأمراض جسدية مزمنة في وقت لاحق من الحياة. وأشار الباحثون من جامعة تورنتو إلى أن هؤلاء كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتهاب واضطرابات القلق مقارنة بأولئك الذين لا يعانون من هذه الصدمة المبكرة.



ووجد أنه فعال في الحد من اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والتعلق؛ الأعراض بين الناجمين من إساءة معاملة الأطفال. ولم يكن من الممكن للدراسة المقطعية تحديد المسارات المحددة التي من خلالها يؤثر التعرض للإيذاء الجسدي أثناء الطفولة على صحة الفرد في وقت لاحق من الحياة. وتشير الدراسات الحالية إلى أن الإيذاء الجسدي في مرحلة الطفولة يؤثر على العديد من التغيرات الفسيولوجية، بما في ذلك عدم انتظام الأنظمة التي تنظم استجابة الجسم للإجهاد. وقد تساعد الأبحاث المستقبلية التي تبحث في اضطرابات هذه الأنظمة المرتبطة بالتأثيرات الجسدية من الأمراض الجسدية والعقلية، مثل المستويات غير الطبيعية من الكورتيزول، في إلقاء الضوء على تجربة ضحايا إساءة معاملة الأطفال. وحصل الباحثون على بيانات هذه الدراسة من عينة تمثيلية من البالغين الذين تبلغ أعمارهم 60 عاما أو أكبر في مقاطعة كولومبيا البريطانية الكندية. وقارنت الدراسة بيانات 409 من كبار السن الذين أبلغوا عن تاريخ من الإيذاء الجسدي في مرحلة الطفولة بـ 4659 من أقرانهم الذين أقادوا أنهم لم يتعرضوا للإيذاء الجسدي خلال طفولتهم. ونُشرت الورقة البحثية على الإنترنت هذا الأسبوع في مجلة Aging Health and Research.

وقالت أنا بورمان، التي بدأت هذا البحث في أطروحتها الجامعية في جامعة ماكماستر، هاميلتون، أونتاريو، وهي مساعدة بحث في معهد دورة الحياة والشيخوخة بجامعة تورنتو: "لأسف، تشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن التجربة المؤلمة للإيذاء الجسدي في مرحلة الطفولة يمكن أن تؤثر على الصحة البدنية والعقلية بعد عدة عقود. كما أنها تؤكد على أهمية تقييم تجارب الطفولة السلبية بين المرضى من جميع الأعمار، بما في ذلك كبار السن". وشملت الأمراض الجسدية التي تطورت، مرض السكري والسرطان والصداع النصفي والتهاب المفاصل وأمراض القلب والسكري ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). واستمرت الروابط بين إساءة معاملة الأطفال وضعف الصحة البدنية والعقلية حتى بعد حساب الدخل والتعليم والتدخين والإفراط في شرب الخمر والأسباب الأخرى لسوء الصحة. وأشار المؤلف المشارك، البروفيسور إيسمي فولر-طومسون، الذي أشرف على بحث أطروحة بورمان، وهو مدير معهد دورة الحياة والشيخوخة في كلية فاكور أونيويتاش للعمل الاجتماعي بجامعة تورنتو: "يحتاج المهنيون الصحيون الذين يخدمون كبار السن إلى إدراك أنه لم يفت الأوان أبدا لإحالة الأشخاص للحصول على المشورة. ووقع اختيار تدخل واعد، وهو العلاج السلوكي المعرفي (CBT)،









•• ابوظبي-البحر:

أطلق الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع مجموعة مدارس الإمارات الوطنية مشروعاً ريادياً لقياس أثر البرامج الوطنية التعليمية التي يقدمها للأجيال، ويمثل هذا المشروع منظومة فريدة يتم تطبيقها لأول مرة بهدف قياس البعد التربوي والسلوكي والمعرفي لدى الطلبة. قبل تلقي البرامج التعليمية، وأثناءها وبعد ثلاث سنين من تلقيها. ويطبق الأرشيف والمكتبة الوطنية هذه المنظومة على شريحة كبيرة من طلبة مدارس الإمارات الوطنية؛ بهدف التأكد من أثرها الكبير في ترسيخ وتعزيز الهوية الوطنية والقيم الوطنية كالمواطنة الصالحة والقيم المجتمعية الأصيلة المستمدة من ماضي الإمارات العربية المتحدة ومنطقة الخليج.

# منوعات الفجر 26

بالتعاون مع مدارس الإمارات الوطنية، وباختيار طلبة الصف التاسع

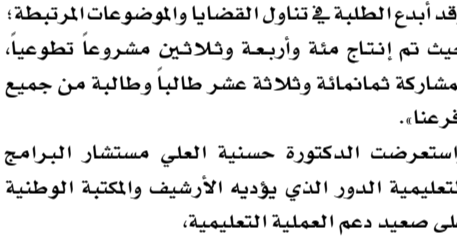
## الأرشيف والمكتبة الوطنية يطلق مشروعاً وطنياً «قياس أثر برامج التعليم على الأجيال»

وهذا بعد ذاته هدف سام يتطلع إليه الجميع. وتجدر الإشارة إلى أن هذا المشروع الذي يطلقه الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع مدارس الإمارات الوطنية سيبدأ قريباً باختيار العينة من طلبة الصف التاسع في مدارس الإمارات الوطنية في الدولة، وتطبيق الاختبارات للتعرف على جوانب محددة لدى أفراد العينة؛ كالجوانب السلوكية، والجوانب التربوية، والمعارف الوطنية، ومن هذه الجوانب تصل الاختبارات إلى معارف الطلبة في مجال التاريخ، وفي معرفة المسؤوليات والواجبات الوطنية، ومبادئ المواطنة الصالحة، وسلوكيات الطلبة، والالتزام والقيمهم، من خلال إمامهم بعبادات "السنة"، كما أن النتائج كفيلاً بأن تظهر الطرق والممارسات والالتزام التي ينبغي على الأرشيف والمكتبة الوطنية اتباعها في نقل المعارف إليهم لتحقيق أفضل المخرجات. هذا وترصد عملية القياس الأثر الذي حققه البرنامج على صعيد التنشئة الوطنية للطلبة، والشراء المعرفي الذي حققه أفراد العينة من هذه البرامج، ويقيس الأرشيف والمكتبة الوطنية مدى إمكانية وصول رسائل البرامج التعليمية للمشاركين، وبناء على نتائج هذا المشروع يعمل الأرشيف والمكتبة الوطنية على مراجعة البرامج التعليمية وتعديلها لتواكب احتياجات المستفيدين، ويعدّ المشروع بالبرامج المتكاملة التي تعزز الهوية الوطنية لدى المشاركين بناء على توجيهات القيادة الرشيدة.



بجانبها المعرفي والأدائي، فكان شعار المشاريع هذا العام هو: "مبادئنا الأصيلة، سر نجاحنا في الخمسين". وركزنا محاور اختبارات الطلبة على الموضوعات المرتبطة بالمبادئ العشرة للخمسين والتي أطلقها الشيخ خليفة بن زايد -رحمه الله- وذلك سعياً منا لغرس هذه المبادئ الأصيلة وتعليمها لأبنائنا الطلبة.

وقد أبدأ الطلبة في تناول القضايا والموضوعات المرتبطة؛ حيث تم إنتاج مئة وأربعة وثلاثين مشروعاً تطوعياً، بمشاركة ثمانمائة وثلاثة عشر طالباً وطالبة من جميع أفرعنا. واستعرضت الدكتورة حسنية العلي مستشار البرامج التعليمية الدور الذي يؤديه الأرشيف والمكتبة الوطنية على صعيد دعم العملية التعليمية. وما حققه على هذا الصعيد، متفائلة بنتيجة هذا المشروع الذي سيحضر الطلبة والمدارس على مزيد من الإقبال على البرامج التعليمية الوطنية التي تعزز الولاء والانتماء، وترسخ الهوية الوطنية والقيم والمبادئ الوطنية، وفي الوقت نفسه تعدّ مكملاً لمادتي التاريخ والتربية الوطنية اللتين يتلقاهما الطلبة على مقاعد الدراسة. وقدمت مستشارة التعليم في الأرشيف والمكتبة الوطنية شرحاً مفصلاً عن منظومة قياس أثر البرامج التعليمية في الطلبة، والأسس العلمية التي تعتمد عليها، والألية التي تعمل هذه المنظومة وفقها، وما ستؤول به نتيجة هذا المشروع على الأرشيف والمكتبة الوطنية في دعم الثقافة الوطنية لدى الطلبة، مشيرة إلى أن ذلك يصب في بناء قادة المستقبل، والاقتصاد المعرفي للمجتمع الإماراتي،



وأوضح المرزوقي: إن أدوات القياس الحالية آنية، وهي تقيس مدى فهم المتلقي لمقرر البرنامج التعليمي المقدم، فيما تقيس المنظومة الجديدة فهم أعمق لهذه البرامج التي من المتوقع أن تؤثر على سلوك المتلقي وقيمه ودوره في مجتمعه ودعم توجهات الدولة، وتطبيق هذه المنظومة كفيلاً بتسليط الضوء على العديد من فرص التحسين المهمة في أداء الأرشيف والمكتبة الوطنية، وهو يعمل من أجل إتاحة ذاكرة الوطن للأجيال، ومن أجل ضمان نقل تاريخ وتراث الآباء والأجداد الذي نضجر به إلى الأبناء؛ مشيراً إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية يعتمد في تطبيق هذه المنظومة على خبراء ومختصين يثق بهم في تنفيذ برامجه الوطنية، وأكدت الأستاذة أمينة الجبري رئيس قسم المناهج الوطنية: أن مشاريع الهوية الوطنية للصف التاسع أصبحت جزءاً لا يتجزأ من المنهج الإثرائى لنتائج

العمل التفاعلية، والألعاب التربوية والورش القرائية، وبرامج الزيارات الحضورية والافتراضية التي تفتح للطلبة فرصة زيارة مكتبة الإمارات في الأرشيف والمكتبة الوطنية، وقاعة الشيخ زايد بن سلطان، وقاعة الشيخ محمد بن زايد للواقع الافتراضي... وغيرها وعن منظومة القياس هذه قال: يطبق الأرشيف والمكتبة الوطنية هذه المنظومة المبتكرة في القياس نظراً لاهتمامه بجمهور المستفيدين، ولا لهذه المنظومة من أهمية في كشف مدى استيعابهم واستيعابهم لبرامج تعزيز الهوية الوطنية، والتي تسهم بشكل فعال في التنشئة الوطنية السليمة للفرع الذي يعتبر اللبنة الأساسية في بناء المجتمع، والذي يتحمل مسؤولياته في متابعة مسيرة البناء والتطوير المستقبلية.

وأوضح المرزوقي: إن أدوات القياس الحالية آنية، وهي تقيس مدى فهم المتلقي لمقرر البرنامج التعليمي المقدم، فيما تقيس المنظومة الجديدة فهم أعمق لهذه البرامج التي من المتوقع أن تؤثر على سلوك المتلقي وقيمه ودوره في مجتمعه ودعم توجهات الدولة، وتطبيق هذه المنظومة كفيلاً بتسليط الضوء على العديد من فرص التحسين المهمة في أداء الأرشيف والمكتبة الوطنية، وهو يعمل من أجل إتاحة ذاكرة الوطن للأجيال، ومن أجل ضمان نقل تاريخ وتراث الآباء والأجداد الذي نضجر به إلى الأبناء؛ مشيراً إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية يعتمد في تطبيق هذه المنظومة على خبراء ومختصين يثق بهم في تنفيذ برامجه الوطنية، وأكدت الأستاذة أمينة الجبري رئيس قسم المناهج الوطنية: أن مشاريع الهوية الوطنية للصف التاسع أصبحت جزءاً لا يتجزأ من المنهج الإثرائى لنتائج



مشيراً إلى أن هذه الجهود المنظمة والشراكات المثمرة تؤكد تقديرنا لأبنائنا الطلبة ولدورهم الكبير في حمل المسؤولية والأمانة الوطنية. وأكد د. شاون ديلي، مدير عام مدارس الإمارات الوطنية، على أن مشاريع الهوية الوطنية التي يتم تنظيمها سنوياً بالتعاون مع الأرشيف والمكتبة الوطنية لطلبة الصف التاسع والتي تترجم رؤية مدارس الإمارات الوطنية لإعداد قادة للمستقبل ولتحقيق وتطبيق أعلى معايير الجودة للتمكن من إعداد قيادات مستقبلية مؤهلة تستطيع تحمل المسؤولية وتحقيق رؤية حكومتنا الرشيدة في الخمسين القادمة.

وتهدف هذه المشاريع لمساعدة طلبة الصف التاسع على النمو المتكامل من خلال اتساع نطاق مفهوم التعليم إلى أكثر من مجرد اكتساب للمعرفة الأكاديمية من

الكتاب المدرسي، بالتركيز على تنمية المهارات البحثية، والتواصلية، والاجتماعية، ومهارات إدارة الذات، ومهارات التفكير بكافة مستوياتها وأنواعها. وعن آنية عمل منظومة قياس أثر البرامج التعليمية التي يقدمها الأرشيف والمكتبة الوطنية، قال فرحان المرزوقي مدير إدارة التواصل المؤسسي والمجتمعي: إننا نتطلع من خلال هذه المنظومة إلى قياس ديناميكية البرامج التعليمية، ومدى الاستفادة منها بعد مرور فترة زمنية هي مدة القياس، وستسهم النتائج في مراجعة البرامج أو تعميمها مستقبلاً. وأضاف: إنه سيتم تطبيق عملية القياس على عينة محددة من الطلبة، ووفق منهجية علمية محددة لمعرفة أثر ما يقدمه الأرشيف والمكتبة الوطنية من برامج وطنية تعليمية متنوعة تشمل: المحاضرات وورش

ويأتي هذا المشروع الوطني انسجاماً مع توجيهات سمو الشيخ عبدالله بن زايد آل نهيان وزير الخارجية والتعاون الدولي، رئيس مجلس التعليم والموارد البشرية التي دعا فيها إلى تعزيز الهوية الوطنية والقيم الثقافية في المؤسسات التعليمية، وأكد فيها أهمية إثراء معارف الطلبة بما يحفل به التاريخ الوطني من إنجازات وتجارب وقصص نجاح يمكن أن تثري معرفة الطلبة، وتزودهم بالدروس والقيم الإيجابية والمهارات والحكمة في اتخاذ القرارات ليكونوا قادة للمستقبل وعناصر فعالة في المجتمع الإماراتي. وقد أكد سموه أهمية الاستفادة من تجارب وخبرات الشخصيات الوطنية البارزة التي لديها وعي بتاريخ دولة الإمارات ومعرفة بالهوية والثقافة الإماراتية والعادات والتقاليد والقيم الإيجابية، وإبراز دورهم في إعداد جيل يحمل الراية ويتمسك بالهوية ويشترك في رسم مستقبل الوطن. وعن هذا المشروع قال سعادة عبد الله ماجد آل علي المدير العام: يعدّ الأرشيف والمكتبة الوطنية من أوائل الجهات التي تطرح مثل هذه المنظومة العلمية التي تستهدف قياس أثر البرامج التعليمية وأثرها في تعزيز الهوية الوطنية والثقافية الإماراتية والقيم الإيجابية لدى الطلبة وفق توجيهات قيادتنا الرشيدة التي تضعها ضمن أولوياتها.

وأكد سعادته أن الأرشيف والمكتبة الوطنية جدير بالدور الذي يؤديه في التنشئة الوطنية للأجيال، وذلك لأنه الحاضن لذاكرة الوطن وللتاريخ الحافل بالإنجازات والبطولات وقصص النجاح التي ترسخ القيم الإيجابية في نفوس الأجيال، وتؤهلهم لكي يكونوا قادة للمستقبل يحافظوا على مكتسبات الوطن ومقدراته، ويطلع الطلبة على تجارب قادة الوطن والشخصيات الوطنية وخبراتهم التي تعزز لديهم المعارف وحب الوطن والولاء لقادته العظام.

وأضاف: إن ما يزيد في أهمية تطبيق الأرشيف والمكتبة الوطنية لعمليات القياس وفق هذه المنظومة، أنها تتسجم بعدها المستقبل مع توجهات قيادتنا الرشيدة التي راхنت على دور شباب الوطن في مجال تنمية ثقافتهم الوطنية، ومهاراتهم والارتقاء بقدراتهم، من أجل تمكينهم من قيادة المستقبل، وتأكيداً على أن الأرشيف والمكتبة الوطنية يتبع في مسيرته الطرق والمنهجيات العلمية الكفيلة بتحقيق النتائج الناجحة التي تعتمد على خطط مدروسة. وأشار إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية قد وصل برسائله التي تستهدف تعزيز روح الانتماء والهوية الوطنية إلى أكثر من مليونين ونصف المليون مستفيد من برامجه التعليمية الوطنية الهادفة في غضون ثمان سنين.



## «ملتقى السرد» يختتم دورته الثامنة عشر بمشاركة 60 مبدعا من روائيين وقاصّين

لا الواقع التسجيلي، فتدرب المشاهد العبيثية التي تصورهما في قالب روائي تخيلي، وتناولت ورقة د. محمد هندي تحولات الرؤية السردية في الرواية النسائية الافتراضية، مشيراً إلى أن المرأة تكنت بفضل ما أتاحتها شبكة الإنترنت من فضاءات تفاعلية، من الخروج من دائرة الفردية، إلى العايشة الجماعية عبر الانفتاح على الآخر، وهي بهذا الانفتاح التفاعلي تلطمح (كما تبين أنشطتها الثقافية في هذه الفضاءات) إلى ترك بصمة أنثوية ذات صبغة حضارية تهدف إلى رصد التحول التاريخي الذي تشهده البشرية عبر أطوارها المتعاقبة، موضحاً أن ذلك تأكيد منها على أن لها صوتاً لا يقل شأنًا في حضوره عن أصوات الرجال الذين اشتبكوا مع الواقع إنتاجاً وتلقياً، وفي هذا أيضاً إشارة منها موجهة إلى الآخر تقيد بمرونة عقلها، وقدرته على التكيف والانسجام مع المستجدات التي تعاصرهما.

اختتم ملتقى الشارقة للسرد دورته الثامنة عشر التي استضافتها جمهورية مصر العربية على مدى يومين، تحت عنوان "التخييل السردية في الرواية العربية المعاصرة"، حيث شهدت الأعمال مشاركة أكثر من 60 مبدعا من روائيين وقاصّين وأكاديميين وفنّانين مصريين. ويأتي الملتقى تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ويركز على المجال النقدي في السرد بكل أنواعه الإبداعية، وذلك في المجلس الأعلى للثقافة في القاهرة بحضور سعادة عبد الله العويس رئيس دائرة الثقافة في الشارقة، ود. هشام عزمي الأمين العام للمجلس الأعلى للثقافة، والأساتذة محمد إبراهيم القصير مدير إدارة الشؤون الثقافية في دائرة الثقافة، وعدد كبير من المهتمين في المجال السردية. شهد ثاني أيام ملتقى الشارقة للسرد المحور الثالث بعنوان "تحولات البناء في الرواية المعاصرة"، وشارك فيه كلا من: د. حسين حمودة، ود. جمال عبد الناصر، ود. محمد هندي، في جلسة ترأسها الإعلامي خليل الجيزاوي. وأشار د. حسين حمودة إلى أن "تحولات البناء في الرواية المعاصرة" عنوان رجب، يشير إلى أبعاد كثيرة تخص حدود مجاله، والمساحات التي يمكن أن تتحرك فيها مفرداته (التحولات. البناء. الرواية. المعاصرة)، وما يتصل بهذه المفردات من ظواهر وتمثيلات وقضايا وتسؤلات متنوعة.

كما أكد د. جمال عبد الناصر في قراءة تطبيقية بروايتي "الشاءة" لسمر يزبك و"نهارات لندنية" لجمعة بوكليب، إن "يزبك استطاعت، ببناء رواية "الشاءة" على ذلك النحو السردية، لجموعة لا تكتمل من الحكايات، تتنازل في رحم المشي المتواصل، أن تجعل السرد (البناء) وخلفيته (الواقع) يتبادلان دوريهما، في سيق فني تحولي، لا سيما السرد الذي صار وسيلة وغاية في نفس الوقت، وراحت تخاطب من خلالها قراء مفترضين، عبر ساردة لا تتوقف عن المشي، حتى انها تمشي بخيالها، في رحلة سرد قوامها التخييل الإبداعي،



إبداعي عرف النور بعد جهد كبير.

## منوعات

# الفكر

27

شهد ويشهد صيف ٢٠٢٢ عرض قائمة من أعلى المسلسلات في العالم، وهو ما قد يجعله أحد أعلى المواسم في تاريخ الأعمال التلفزيونية.

ومع اقتراب الصيف من نهايته، نقترّب من مشاهدة أعلى مسلسل في التاريخ. يتعلق الأمر بـ "خواتم القوة" الذي صرفت عليه "أمازون" ميزانية إنتاجية لا تقل عن ٤٠٠ مليون دولار. واستحوذت "أمازون برايم فيديو" قبل حوالي خمس سنوات على حقوق عالم "سيد الخواتم" في مقابل ٢٥٠ مليون دولار. ووصف المشروع الممتد على خمسة مواسم بميزانية تفوق مليار دولار بأنه أعلى مسلسل في التاريخ. ويدور "خواتم القوة" في الأرض الوسطى خلال العصر الثاني، أي قبل آلاف السنين من أحداث روايات "سيد الخواتم" و"الهوبيت" للكاتب جي. آر. آر. توكين. ويبدأ المسلسل في وقت يسوده السلام النسبي، ويتبع مجموعة من الشخصيات، المألوفة والجديدة على حد سواء، فتتبع عودة ظهور الشر الذي كان مصدر رعب منذ فترة طويلة إلى الأرض الوسطى.

### مسلسلات بميزانيات ضخمة

## صيف 2022... أعلى المواسم في تاريخ الأعمال التلفزيونية



من الحرفيين ذوي الخبرة والفنيين في صناعة التصوير التلفزيوني. نحن نرفع مستوى اللعبة بالنسبة للجميع.

المال، لكن هذه المرة في منصة نتفليكس، إذ عُرض في أغسطس- آب مسلسل ذا ساندمان، الذي يدور حول مورفيوس، سيد الأبطال، وهو يحاول إعادة بناء مملكته بعد تحزبه من سجنه. وبحسب موقع بيدلاين، فقد كلفت كل حلقة من المسلسل "نتفليكس" 15 مليون دولار لكل حلقة، أي ما مجموعه 165 مليون دولار مقابل 11 حلقة من الموسم الأول.

وعلى ذات المنصة، ومع بداية شهر مايو- أيار، عاد المسلسل الخيالي "ستريجنر شينغز" في موسم رابع، مع حلقات أطول وجرعة أكبر من "الرعب". وشاهد الجمهور قصة تدور في بلدة هاوكينز الخيالية في فترة الثمانينيات، حيث يواجه الأصدقاء وحشا غامضا يتغذى على ذنوب ضحاياهم. ووفقا لصحيفة وول ستريت جورنال، بلغت ميزانية الموسم الرابع 30 مليون دولار عن كل حلقة، أي ما مجموعه 270 مليون دولار عن الحلقات التسع للموسم.

لماذا اترفت ميزانيات المسلسلات إلى هذا الحد؟ يقول المدير التنفيذي والمنتج التلفزيوني المخضرم، وارن ليتفيلد، موقع فيرايتي: "كانت الميزانية

التي تعتمد في حكمها خصوصا على سيطرتها على التنازين، وتعاين ضعفا جراء صراعات على الخلافة، وذكر موقع فيرايتي أن ميزانية "بيت التنين" بلغت نحو 20 مليون دولار لكل حلقة، أي ما يصل إلى 200 مليون دولار للحلقات العشر من الموسم الأول. ونبقى في عالم الفانتازيا التي لفتهم الكثير من بيت التنين



## ليا سيدو تجيب على سؤال .. هل تعود حبيبة جيمس بوند ووالدة ابنته في الفيلم المقبل؟

وأوضحت ليا سيدو "لم أتحدث إلى باربرا حول ما إذا كانت مادلين ستظهر في فيلم بوند في المستقبل أم لا، يجب أن يحدث الكثير قبل الوصول إلى تلك المرحلة. هذه مجرد تكهنات ضعيفة بينما نتحدث عن شيء كبير". من قبيل الصدفة، حضرت سيدو العرض العالمي الأول في مهرجان تيلورايد السينمائي، لفيلم Empire of Light، من تأليف وإخراج Sam Mendes. كانت الممثلة التي تتخذ من باريس مقراً لها، قد حضرت العرض الأول في أمريكا الشمالية لفيلم المخرجة الشهيرة ميا هانسن- لوف One Fine Morning والذي تلعب فيه سيدو دور البطولة. والذي تم عرضه في مدينة كان حيث فاز بجائزة Europa Cinemas لأفضل فيلم أوروبي، وحصلت Sony Pictures Classics على حقوق عرضه في أمريكا الشمالية وأمريكا اللاتينية والشرق الأوسط.

بعد مهرجان تيلورايد، قالت سيدو إنها ستعود إلى باريس لاستئناف تصوير فيلم المخرج برتراند بونيلو "الوحش"، استناداً إلى رواية هنري جيمس عام 1903. The Beast in the Jungle. قامت هي وزميلها النجم جورج ماكاي بالتصوير لمدة عشرة أيام قبل أن تنطلق سيدو إلى جبال روكي، عند استئناف التصوير، سيستمر تصوير فيلم The Beast أو الوحش لآخر أكتوبر. كشفت ليا سيدو أن قصة الفيلم تبني في ثلاثة أطر زمنية منفصلة - 1900 و 2014 و 2044. وقالت "ألعب نفس الشخصية جابرييل في كل فترة"، موضحة "إنها خائفة من الوحش، إنها استعارة" وتابعت "الوحش هو الحب".

ردت النجمة ليا سيدو التي لعبت دور الدكتورة مادلين سوان في أحدث فيلمين من سلسلة جيمس بوند، No Time to Die و Specter، بشكل حصري على سؤال طرحه عليها موقع "Deadline" حول ما إذا كان الجمهور سيرى والدة ابنة جيمس بوند في العمل المقبل من السلسلة الشهيرة. وقالت "رغم كل شيء أنا لم أمت"، مازحت قائلة "لقد مات جيمس، وليس مادلين. إذن، من يدري؟ ربما سأعود". وتابعت "إذا كنا جادين للحظة، فإن مادلين تبتعد مع ابنتها في النهاية لأن جيمس أنقذهم، وسيكون هناك فنان جديد يجسد جيمس بوند من العمل المقبل لأن دانيال كريج الذي جسد بوند مات في آخر مشهد بالفيلم، ولكن من الذي سيقول إن مادلين لن تعود؟".

مثل هذا الافتراض من شأنه أن يمنح عشاق بوند، وهم كثيرين في كل ركن من أركان العالم، الكثير للتفكير فيه. لكن الحقيقة لن تحدث الكثير في عالم بوند حتى يقرر المنتجين باربرا بروكولي ومايكل جي ويلسون ومدير اختيار الممثلين من سيرت عباءة بوند من كريج الذي لعب الدور لمدة خمسة عشر عاماً.



# العقل

## طبية تكشف تأثير العشق على الجسد



بالسعادة والفرح والسورور. وتقول، "يزداد النشاط الجنسي بصورة ملحوظة لدى المرأة العاشقة، بسبب زيادة إفراز هرمون التستوستيرون. وهذه التغيرات الهرمونية لها تأثير قصير المدى، ولكن بالاقتران مع الهرمونات الأخرى، تشعر المرأة تحت تأثير هرمون التستوستيرون، أنها أكثر أنثوية وجاذبية".

وتضيف، عندما يكون الرجل عاشقا، يرتفع عنده مستوى هرمون المودة والتعاطف- الأوكسيتوسين. لذلك يصبح الرجال العاشقون أكثر اهتماما ورعاية.

نتيجة زيادة إفراز هرمونات التورينيرين والدوبامين. وانخفاض الشهية يسببه هرمون إنكيثالين الذي يصوغ عمل الجهاز الهضمي. وقد تختفي الشهية وحالة التوتر لبعض الوقت. كما أنه بمساعدة هرمون إنكيثالين يسهل على العشاق التغلب على التوتر لأنه يؤثر في عمليات تثبيط وإثارة الجهاز العصبي".

ويظهر الشعور بالنشوة لدى الشخص العاشق نتيجة زيادة إفراز هرمونات الإندورفين، التي يستخدمها الجسم كمسكن طبيعي للألم، وتخفف من الانزعاج، ما يؤدي إلى الشعور

أعلنت الدكتورة أولغا أندريانوفا، أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل، أن العاشق يتعامل بسهولة مع التوتر. وتشير الأخصائية في مقابلة مع صحيفة "إزفستيا"، إلى أنه تحصل في جسم الشخص الواقع في الحب، تغيرات عديدة، تنعكس ليس فقط في حالته الصحية، بل وفي مظهره الخارجي أيضا. لأن العشق هو قبل كل شيء عملية هرمونية تتجلى في الانجذاب الجسدي، وانخفاض الشهية، وبريق في العينين والحاجة إلى مزيد من الاهتمام والرعاية.

وتقول، "يظهر البريق في عيني العاشق،

## نظام غذائي يُعتقد أنه سينقذ 26 مليوناً يموتون مبكراً كل عام!

يقول علماء إن تشجيع الناس على تناول كميات أقل من اللحوم والمزيد من الفاكهة والخضروات قد يمنع 26 مليون حالة وفاة مبكرة كل عام. ويريد باحثو جامعة إدنبرة أن يأكل الناس 350 سعرة حرارية من اللحوم والأيان والأسماك كل يوم - أي ما يعادل حوالي صدر دجاجة كبيرة. ويقدر أن الناس في دول مجموعة العشرين يأكلون حوالي 620 سعرة حرارية من المنتجات الحيوانية في المتوسط، وهو نفس معدل تناول قطعتين كبيرتين من برغر اللحم البقري.

وزعم الخبراء أن على الناس أيضا محاولة استهلاك 720 سعرة حرارية من الفاكهة والخضروات. على سبيل المثال، تحتوي التفاحة والموز والبنين من الفلفل على حوالي 100 سعرة حرارية لكل منها.

ويقولون إن تغيير عادات الأكل سيقلل من الوفيات المرتبطة بالسمنة، مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني والسرطان.

ويزعم الخبراء الذين يقفون وراء الاقتراح - الذين أعادوا أيضا إعادة تدوير الحجة المتنازع عليها بأن تقلص اللحوم مفيد للبيئة - أن صناع السياسة يجب أن يستخدموا خطط التعاليم من فيروس كوفيد لدفع الناس إلى تناول طعام صحي.

وقال آيمن ستار، أحد الباحثين المشاركين في الدراسة، إن التحليل يظهر "فائدة كبيرة" لتحسين النظم الغذائية.

ويُعتقد أن النظام الغذائي السمين - الذي يُعرف على أنه تناول الكثير من الملح وعدم كفاية الحبوب الكاملة والفاكهة والخضروات وأوميغا 3 والمكسرات والبيذور - يتسبب في 11 مليون حالة وفاة على مستوى العالم سنويا بسبب أمراض مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية وسرطان القولون والمستقيم.

كما ربط خفض استهلاك اللحوم بتجنب الموت المبكر. ووضع الأكاديميون في إدنبرة نموذجا لأربعة سيناريوهات مختلفة للتعاليم من مرض كوفيد، والتي نظرت في تأثير تضمين السياسات المصممة لتعزيز النظم الغذائية الصحية.

وتدعي النتائج، التي نُشرت في مجلة The Lancet Planetary Health، أن التحول نحو نظام غذائي نباتي يمكن أن يمنع 2583 حالة وفاة مبكرة لكل مليون شخص بحلول عام 2060.

ومع توقع أن يتجاوز عدد سكان العالم 10 مليارات نسمة بحلول ذلك العام، فإن هذا يعني وفاة 26 مليون شخص أقل في عام 2060 وحده.

وبموجب هذه الاستراتيجية، استهلك الناس 2400 سعرة حرارية في اليوم - 820 سعرة حرارية تأتي من أطعمة الحبوب الكاملة مثل القمح والذرة. وجاء 720 من الفاكهة والخضروات، مع 350 من المنتجات الحيوانية مثل لحوم البقر والدجاج والبيض.

وجاء الباقي من الزيوت والبقول والسكر والجذور النشوية مثل البطاطس.

وبالمقارنة، فإن خطط التعاليم التي تركز فقط على استعادة النشاط الاقتصادي إلى مستويات ما قبل الجائحة يمكن أن تؤدي إلى 780 حالة وفاة إضافية لكل مليون شخص بحلول عام 2060 - أي ما يعادل حوالي 8 ملايين شخص كل عام.



عمال يحملون لوحة كبيرة في موقع ترميم لوحات كاتدرائية نوتردام دي باريس (أ ف ب)

## قرأت لك

فوائد المشمش للدم



توصل باحثون إلى أن المشمش يعادل قيمته الغذائية الكبد الحيواني في صنع كريات الدم الحمراء في الدم، كما أن المشمش يساعد في تنشيط حدة الإبصار، ويزيد من قوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض لوجود فيتامين "إيه" فيه بنسب عالية جدا.

وأوضح الباحثون أن المشمش مفيد جداً للمصابين بفقر الدم، كما أنه مقو للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد وهو فاتح للشهية ومكافح جيد للإسماك ومهدئ للأعصاب ومزيل للأرق.

ويوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهداً ذهنياً، وذلك لإحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم.

## سؤال وجواب

### ما المقصود بالحكم العربي؟

الحكم الذي لا تراعى فيه قواعد القانون العام

### ما المقصود بالاستاتيكا؟

علم الجمال وكل ما هو جميل

### ما هو معنى اسم أديس أبابا؟

الزهرة الجديدة

### من مكتشف معدن اليورانيوم؟

الكيميائي الألماني مارتن كلايبروت هو مكتشف اليورانيوم .

### من هم أول من استخدم التفرخ الاصطناعي للدواجن؟

الصربون القدماء

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن أشعة الليزر أقوى من أشعة الشمس بأربع مرات
- هل تعلم أن اللغة المالطية هي أكثر اللغات تأثراً باللغة العربية
- هل تعلم أن العنبر يستخرج من أمعاء حوت العنبر وهو مادة قيمة في صناعة العطور
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب
- هل تعلم أن - الرأزة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف
- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس 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 انسان حاول الطيران هو من اصل عربي واسمه عباس بن فرناس

## قصة واعظ القرية

كان هناك رجل يتنكر في ثياب الهالمين في حب الله فكانت الناس تلجأ اليه ليباركها من المرض ومن إحدى العصابات التي كان يطلق عليها العصابة السوداء لأنهم كانوا يتشحنون بالسواد فلا ترى منهم غير عيون بارزة شريرة يسلبونهم ما يملكون وأحيانا يختطفون إحدى البنات ثم يجدها الناس وقد قتلت ورمت في الجبل بعد ايام من اختطافها.

استمر الحال هكذا مع هذه القرية الضعيفة يأتي افراد العصابة يصرخون مطالبين مالا وعلالا وحيوانات ثم يختفون حتى جاء وقت اقرب احد الشباب من ابيه وقال: ابي اريد ان اصبح لك بشيء في صدري.. ان صوت زعيم هذه العصابة يشبه صوت واعظ القرية، واقسم اني عندما سمعته ظننته هو، فانا ابدا لم ارتح اليه. فظفر الأب العجوز وقال: كان في صدري هذا الشيء ولم استطع البوح به.. لن نتكلم كثيرا، اذهب واجمع من أصدفانك من تحب ودعهم يأتون سرا.

استمر الشاب وأصدفانته يجتمعون سرا لعدة ايام وكل يوم يزداد عددهم واتفق الجميع على خطة تتطلب الحرس التام، وفي اليوم المنتظر كان احد الحمالين يجرب عربته وعليها كمية كبيرة من القش، فسقطت على الأرض وتفرقت وامتلا المكان بها، كان المكان هو مركز مرور افراد العصابة، انه مكانا ضيقا لدخل ساحة واسعة هي القرية وسوقها.. جاء من سكب الزيت على القش وبعض المواد التي تشتعل، وجاء من ذر البارود ووقفوا على المدخل الضيق ليمنعوا خروج الناس، وهنا اندلعت النيران فجأة من تحت أرجلهم لتطوقهم بخيولهم التي صرخت وصهلت كثيرا وأقت بهم على الأرض وسط النيران، وقاموا يجرون مسرعين ليحفظوا النار التي أمسكت بهم وسط طلقات رصاص شباب القرية، وحين نزع زعيمهم عنه غطاء رأسه الذي أمسكت به النيران فاذا به واعظ القرية، وهنا فقط عرف الناس ما عشا فيه من خداع وغش، يومها لم ينجو احد من تلك العصابة بل حرص الشباب على قتلهم جميعا وقتل ذلك الكابوس الذي عاشوا فيه زمنا.

## مساحة للتلوين

