

صندوق الحفاظ على الجباري  
يعزز الاستدامة في حماية التراث  
بمعرض أبوظبي للصيد والفروسية



I am Groot .. شتلة  
صغيرة، تتصرف كطفل  
يمتلك قدرات خارقة



6 أنواع من الأطعمة تحتوي على أفضل  
كمية من البروتين لفقدان الوزن

## دراسة: عام 2021 الأكثر تكلفة نفسية على الأطباء

كشفت دراسة، شملت 2440 طبيباً أميركياً، أن 63 بالمئة عانوا مظهراً واحداً على الأقل من مظاهر الإرهاق الطبي في عام 2021، مقارنة بـ 38 بالمئة في 2020.

وقد أضافت الدراسة أن طول أمد جائحة كورونا استنزفت أنظمة الرعاية الصحية، لدرجة أن المخزون العاطفي لدى الطواقم الطبية شارب على النضوب.

كما لفتت الدراسة إلى أن الشكوك في اللقاحات والنتائج العلمية أثرت، بشكل متزايد، على العلاقة بين المريض والطاقم الطبي.

وقد اشتكى الأطباء اختلال التوازن بين العمل والحياة الشخصية، فيما بقيت مستويات الاكتئاب على حالها، مما يؤكد أنها تعود بشكل أساسي إلى ضغط العمل المستمر.

وأشارت الدراسة إلى أن الإجهاد قد يدفع العاملين في القطاع الصحي إلى الاستقالة، أو التقاعد المبكر، وقد يؤثر على جودة الرعاية الصحية، ويؤدي إلى أخطاء طبية في بعض الأحيان، وهو ما أكدته تحليل بريطاني 1703 دراسة، شمل 239 ألف طبيب، وأجرته جامعة مانشستر.

وأشار التحليل إلى أن المرضى الذين يعالجهم أطباء منهكون، هم عرضة بشكل مضاعف للأخطاء الطبية، أو الوصفات المتعددة الممنوعة، حيث يجعل الإجهاد الأطباء عرضة أكثر بـ 3 مرات للتخلي عن وظيفتهم.

## سبوتيفاي تطلق خدمة الكتب السموعة

أطلقت منصة البث الصوتي "سبوتيفاي" خدمة الكتب السموعة في الولايات المتحدة في خطوة جديدة تندرج ضمن استراتيجيتها لتوفير كل أنواع المنتجات الصوتية في مكان واحد.

وأعلنت المنصة في بيان أنها باتت توفر مستخدميه في الولايات المتحدة نحو 300 ألف كتاب مسموع، ويمكن شراء كتاب الإنترنت، أي من خارج التطبيق. وتعد منصة خدمات أخرى هذه التقنية، كما بالنسبة إلى الاشتراك في "نتفليكس" مثلاً، تجنبا لدفع عمولة لشغلي أنظمة تشغيل الهواتف الذكية، أي آبل أي أو إس وغوغل أندرويد.

## أعراض الاكتئاب الموسمي الشتوي والأسباب

الاضطراب العاطفي الموسمي «SAD»، أو ما يُعرف بـ«الاكتئاب الموسمي الشتوي»، هو نوع من الاكتئاب ينجم عن تغيير في المواسم عادةً عند بدء فصل الخريف، ويزداد هذا الاكتئاب الموسمي سوءاً في أواخر الخريف أو أوائل الشتاء، ثم ينتهي في أيام الربيع المشمس. ويؤثر الاكتئاب الموسمي الشتوي في حياتك اليومية، بما في ذلك ما تشعرين به وتفكرين فيه، ولحسن الحظ، يمكن أن يساعدك العلاج في تجاوز هذا الوقت الصعب من العام.

يؤثر الاكتئاب الموسمي الشتوي في النساء أكثر من الرجال، على الرغم من أن الباحثين غير متأكدين من السبب، وهو أكثر شيوعاً بين الشباب.

### عوامل تزيد من فرص الإصابة بالاكتئاب الموسمي

يكون الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب الموسمي، إذا كان:  
- لديه اضطراب مزاجي آخر، مثل اضطراب الاكتئاب الشديد أو الاضطراب ثنائي القطب.  
- لديه أقارب يعانون من اضطراب الفلق الاجتماعي أو غيره من أشكال الاكتئاب أو حالات الصحة العقلية، مثل الاكتئاب الشديد أو الفصام.  
- يعيش في بلدان أقصى الشمال أو أقصى الجنوب من خط الاستواء، بحيث يكون ضوء الشمس أقل خلال الشتاء عند هذه المناطق.  
- يعيش في مناطق غائمة.

### ما أعراض الاكتئاب الموسمي الشتوي؟

الاكتئاب الموسمي الشتوي هو نوع من الاكتئاب، ووفقاً لجمعية الطب النفسي الأمريكية، يُصنّف هذا الاضطراب رسمياً على أنه اضطراب اكتئابي كبير مع أنماط موسمية؛ لذلك إذا كنت تعاني من اضطراب عاطفي موسمي، فستعاني من تغييرات مزاجية وأعراض اكتئاب، بما في ذلك:  
- الحزن والشعور بالاكتئاب معظم اليوم.  
- الفلج.  
- الرغبة الشديدة في تناول الكربوهيدرات وزيادة الوزن.  
- التعب الشديد وقلة الطاقة.  
- مشاعر اليأس أو انعدام القيمة.  
- صعوبة في التركيز.  
- الشعور بالغضب.  
- تقل الأطراف «الذراعين والساقين».  
- فقدان الاهتمام بالأنشطة الممتعة عادة، بما في ذلك الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية.  
- مشاكل النوم، عادة كثرة النوم.  
- التفكير في الموت أو الانتحار.

### ما الذي يسبب الاكتئاب الموسمي الشتوي؟

عندما يكون هناك ضوء شمس أقل تتغير ساعتك البيولوجية التي تنظم مزاجك ونومك وهرموناتك لا يعرف الباحثون بالضبط ما الذي يسبب الاكتئاب الموسمي؛ فقد يؤدي نقص ضوء الشمس إلى حدوث

### هذه الحالة، وتقتصر النظريات الأسباب التالية

للأكتئاب الموسمي:

- تغير الساعة البيولوجية، عندما يقل ضوء شمس، تتغير ساعتك البيولوجية، التي تنظم مزاجك ونومك والهرمونات؛ لذلك عندما تتغير تكوين بعيدة عن الجدول اليومي الذي اعتدت عليه، ولا يمكنك التكيف مع هذه التغييرات.

- عدم التوازن الكيميائي للدماغ: المواد الكيميائية في الدماغ التي تُسمى الناقلات العصبية ترسل الاتصالات بين الأعصاب، وتشمل هذه المواد الكيميائية مادة السيروتونين التي تُسهم في الشعور بالسعادة؛ لذلك إذا كنت عرضة لخطر الإصابة بالاكتئاب الموسمي الشتوي؛ فقد يكون لديك بالفعل نشاط أقل من السيروتونين؛ ونظراً لأن ضوء الشمس يساعد في تنظيم السيروتونين؛ فإن نقص ضوء الشمس في الشتاء يمكن أن يجعل الوضع أسوأ، ويمكن أن تنخفض مستويات السيروتونين أكثر لديك؛ ما يؤدي إلى الاكتئاب.

- نقص فيتامين «دي» D، يحصل مستوى السيروتونين لديك أيضاً على دفعة من فيتامين «دي»، ونظراً لأن ضوء الشمس يساعد على إنتاج فيتامين «دي»؛ فإن قلة الشمس في الشتاء يمكن أن تؤدي إلى نقص هذا الفيتامين، ما يؤثر هذا التغيير في مستوى السيروتونين والحالة المزاجية.

- زيادة الميلاتونين: الميلاتونين مادة كيميائية تؤثر في أنماط نومك وحالتك المزاجية، وقد يؤدي نقص ضوء الشمس إلى زيادة إنتاج الميلاتونين لدى بعض الأشخاص؛ لذلك قد تشعرين بالخمول والنعاس خلال



الشتاء.

### أعراض الاكتئاب المتسم

يرتبط الاكتئاب عادة بالحزن والخمول واليأس، وعلى الرغم من أن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب يمكن أن يشعر بهذه الأشياء، إلا أن كيفية ظهور الاكتئاب يمكن أن تختلف من شخص لآخر. فالأكتئاب المتسم مصطلح يطلق على الشخص الصاب بالاكتئاب من الداخل، بينما يبدو سعيداً تماماً أو راضياً، وعادة ما تكون حياة المصابين بهذا النوع من الاكتئاب عادية أو مثالية.

قد يبدو الأشخاص المصابون بالاكتئاب المتسم - من الخارج - سعداء أو راضين عن أنفسهم وعن الآخرين، ولكن من الداخل، يعانون من أعراض الاكتئاب المؤلمة. ويؤثر الاكتئاب على كل شخص بشكل مختلف وله مجموعة متنوعة من الأعراض، أبرزها الحزن العميق الممتد، وتشمل الأعراض الأخرى ما يلي:  
- تغيرات في الشهية والوزن والنوم.  
- التعب أو الخمول.  
- مشاعر اليأس وعدم احترام الذات وتدني القيمة الذاتية.

- فقدان الاهتمام أو المتعة في القيام بأشياء كان يتمتع بها المريض من قبل.

وقد يعاني الشخص المصاب بالاكتئاب المتسم من الأعراض الأذنة، ولكن في الأماكن العامة، ستكون هذه الأعراض غالباً - إن لم تكن تماماً - غائبة وغير ملحوظة على الإطلاق؛ فقد يبدو المصاب بالاكتئاب المتسم كما يلي:  
- فرداً نشطاً وفعالاً.  
- شخصاً لديه وظيفة ثابتة، مع أسرة صحية وحيات اجتماعية.

## نظارات ذكية تحمل بارقة أمل للمكفوفين

منح فريق من الباحثين في تونس الأمل للمكفوفين في حياة أسهل عبر ابتكار نظام ذكي يساعدهم على التنقل واكتشاف محيطهم، من خلال رسائل صوتية تصلهم بعد تحويل الصور والأشكال والحواجز في محيطهم إلى معلومات صوتية.

وابتكر الطلبة الباحثون نظارات مجهزة بكاميرات تستخدم الذكاء الصناعي لمعالجة صور الفيديو وتحويلها إلى إشارات صوتية، وتمنح مستخدميها من فاقد البصر بيانات مفصلة عن طبيعة الأشياء من حولهم بهدف تسهيل حياتهم اليومية والسماح لهم بالتنقل بشكل أيسر. وقال المهندس والأستاذ في المدرسة العليا للتكنولوجيا والهندسة بتونس، عبد الرزاق الحشاني، في تصريحات لوقع "سكاي نيوز عربية إن النظارات الذكية أنجزت في إطار أحد المشاريع التطبيقية المدمجة التي ينجزها طلاب الهندسة في السنوات النهائية، لابتكار حلول ذكية في مجال الصحة والخدمات عبر أنترنت الأشياء وصياغة حلول عملية تسهل حياة الناس وتهتم بالخدمات الإنسانية لفائدة ذوي الاحتياجات الخاصة والمكفوفين في إطار نوع من المسؤولية الاجتماعية للباحثين في المجالات العلمية. وأوضح المهندس أنه تم التوصل إلى برمجة النظارات الذكية بفضل توظيف خوارزميات الذكاء الاصطناعي داخل الهواتف الجوالة لتقوم بمعالجة المعلومات والصور، ثم إرسال إشارات عن الأشخاص والأشياء في محيط التكيف عن طريق الصوت، مما يفيد من تحسن الطريق عن طريق العصا البيضاء.



## متى يبدأ فحص الكولسترول؟

الكولسترول مادة شمعية يستخدمها الجسم في بناء الخلايا وإنتاج الفيتامينات والهرمونات، لكن زيادته في الجسم قد تسبب مشاكل للقلب والشرايين. وهناك نوعان من الكولسترول أحدهما ضار والآخر حميد يساعد على عدم تراكم النوع الضار على جدران الشرايين والأوعية الدموية. والتوصية العامة لفحص الكولسترول هي مرة كل 5 سنوات بداية من العشرينات من العمر، إلا إذا أظهرت النتائج ما يستدعي أن يوصي الطبيب بزيادة وتيرة الفحص، ليصبح مرة أو مرتين كل عام، أو كانت هناك عوامل صحية أو وراثية أخرى. وإذا كان مستوى الكولسترول مرتفعاً يمكنك خفضه بواسطة التمارين والنظام الغذائي. وخفض الكولسترول، يوصي مركز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها بالولايات المتحدة بالحد من الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة أو المتحولة مثل الدهون الحيوانية، وكذلك الحد من السكر، والملح. وتتضمن توصيات التغذية التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالألياف، مثل الفواكه والخضروات الطازجة والدهون غير المشبعة، مثل الأفوكادو والمكسرات. كما ينبغي الحصول على ساعتين ونصف على الأقل من التمارين المعتدلة أسبوعياً، مثل: ركوب الدراجة أو المشي السريع.

## «حُمى البحر المتوسط» يمثل فلسطين في جوائز الأوسكار

اختارت لجنة مستقلة من العاملين في القطاع السينمائي الفلسطيني فيلم "حُمى البحر المتوسط" من إخراج وكتابة مها الحام لتمثيل فلسطين رسمياً في المنافسة على جائزة أوسكار لأفضل فيلم دولي. الفيلم بطولة عامر حليلج وأشرف فرح وعزات حديد وتتناول أحداثه قصة وليد الذي يعيش برهقة عائلته لكنه يعاني من الاكتئاب بسبب عدم تحقيق ذاته في مهنة الكتابة حتى يتعرف على جاره المحتال جلال فتنشأ بينهما علاقة صداقة تتحول لاحقاً إلى أماسة. وكان الفيلم قد عرض لأول مرة عالمياً في مهرجان كان السينمائي في مايو وحصلت مها الحام على جائزة أفضل سيناريو ضمن قسم (نظرة ما). ويحق لكل دولة ترشيح فيلم واحد للمنافسة على جائزة أفضل فيلم دولي، وهي الأفلام الروائية الطويلة المنتجة خارج الولايات المتحدة، قبل إعلان القائمة الأولية لترشيحات القبولة في 21 ديسمبر.



# منوعات الفكر

22

## الصدوق الدولي للحفاظ على الجباري يعزز جهود الاستدامة في حماية التراث في معرض أبوظبي للصيد والفروسية

وتراث... بروج متجددة"، سيقوم الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري في القاعة 8 جناح A02 في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، بمصاحبة الزوار عبر سلسلة من المحطات الإرشادية التي تسلط الضوء على جهود الإمارات في الحفاظ على الطبيعة وأثر هذه الجهود الإيجابية على المستقبل المستدام للأرض. ويهدف الجناح إلى استقطاب الجماهير الحالية والجديدة مثل الصقارين، ودعاة الحفاظ على البيئة، والمؤسسات التعليمية، والطلاب، بالإضافة إلى عامة الجمهور، كما يعرض الجناح التطورات الجديدة والمبتكرة في برامج الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري لإكثار الطيور واطلاقها في البرية وآخر المستجدات العلمية في هذا المجال. وستعمل هذه المحطات كمكتبة تفاعلية تعرض جهود الصندوق في المحافظة على الأنواع من خلال المخطوطات المنشورة، وعرض المعدات التكنولوجية المستخدمة، وإتاحة الفرصة أمام الزوار للتواصل مع عالم البيئة الإماراتي، بهدف لفت الانتظار إلى الجهود المبذولة للحفاظ على الحياة البرية التي يقوم بها برنامج الشيخ زايد

لطيور الجباري في التراث الطبيعي والتقاليد. وقال محمد صالح حسن البيداني، المدير العام للصندوق الدولي للحفاظ على الجباري: "من خلال مشاركتنا في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، نظهر التزامنا بزيادة أعداد الجباري والحفاظ عليها لصون تراثنا الثقافي والطبيعي. إذ نعرض برنامجنا العالمي الشامل للحفاظ على الأنواع المهددة والمعرضة للمخاطر، مسترشدين برؤية المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، القائد المؤسس لدولة الإمارات العربية المتحدة"، وأكد القيبيبي على ضرورة العمل على زيادة أعداد طيور المجموعات البرية للجباري، وقال "إننا نسعى من خلال التدخل الاستباقي إلى استدامة هذه الأنواع من الطيور المصنفة ضمن الأنواع المعرضة للخطر من قبل الاتحاد الدولي لصون الطبيعة. ويعتبر الحفاظ على الجباري أمراً بالغ الأهمية في حماية التراث التقليدي للصقارة، المدرج في القائمة التمهيلية للتراث الثقافي غير المادي للبرية من قبل منظمة اليونسكو". وتمشياً مع شعار الدورة الحالية، "استدامة

تشارك الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري، الجهة الرائدة عالمياً في الحفاظ على الأنواع البرية، في النسخة التاسعة عشرة من معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية، الذي يقام في الفترة ما بين 26 سبتمبر وحتى 2 أكتوبر في مركز أبوظبي الوطني للمعارض، حيث سيكون المعرض بمثابة منصة للصندوق الدولي للحفاظ على الجباري من أجل تشكيل مجتمع قادر على التغيير من خلال التعلم التفاعلي. يُقام معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية تحت رعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان، ممثل الحاكم في منطقة الظفرة ورئيس نادي صقاري الإمارات، وهو أكبر معرض سنوي في المنطقة متخصص في قطاعات الصيد المستدام والفروسية والحفاظ على التراث الثقافي لدولة الإمارات العربية المتحدة. وكوحد من أبرز الرعاة الرسميين للمعرض، يهدف الصندوق الدولي للحفاظ على الجباري إلى رفع مستوى الوعي العام بالدور المهم

تستضيف "جمعية القلب الإماراتية" بمناسبة اليوم العالمي للقلب، حملة توعوية عامة يشارك فيها خبراء في مجال صحة القلب. تتناول الحملة مواضيع مختلفة منها ما يتم تداوله بين الأفراد من إشاعات وفهم خاطئ لأمراض القلب والأوعية الدموية ووسائل الوقاية منها. وستتم مناقشة عدد من الموضوعات التعليمية والإيجابية على أسئلة الجمهور المتعلقة بأمراض القلب المختلفة. ستعقد الجلسة في 29 سبتمبر من الساعة الثامنة مساءً بتوقيت الإمارات عبر وسائل التواصل الحديثة من خلال منصة زووم "ويتمكن جميع الأفراد مشاهدتها، والمشاركة في هذه الندوة



## جمعية القلب الإماراتية تطلق حملة توعية عامة لكل قلب بمناسبة اليوم العالمي للقلب

تعد أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم، إذ أنها السبب في وفاة حوالي 18 مليون شخص سنوياً حول العالم و السبب الرئيسي للوفيات من الأمراض الغير معدية في دولة الإمارات العربية المتحدة. وهذا ما دفع "جمعية القلب الإماراتية" لجعل مهمتها الأولى هي زيادة الوعي داخل الدولة حول كيفية الحفاظ على صحة القلب.

ومن خلال ورشة العمل التثقيفية هذه في 29 سبتمبر، سيتم دعوة الجمهور للمشاركة في حوار بناء مع خبراءنا وطرح الأسئلة الهامة للجمهور وتثقيفهم عن أمراض القلب وكيفية علاجها والوقاية منها وتوفير المعلومات الطبية المباشرة حول كيفية إتباع أسلوب حياة صحي وتحسين ظروف القلب.

وقالت الدكتورة جويرية العلي، رئيس جمعية القلب الإماراتية وأستشاري أمراض القلب الغير تداخلية، "من الضروري أن نبدأ في إحداث تغيير إيجابي ورفع مستوى الوعي لدى جميع المقيمين على أرض الإمارات العربية المتحدة، حول أهمية إتباع أسلوب حياة صحي. فقد بلغ معدل الوفيات 340 لكل 100.000 حالة، وهذا ضعف معدل الوفيات في دول أخرى. ولذا فنحن نأمل من خلال هذه الحملة التثقيفية، أن نبدأ في رؤية تغيير في هذه الإحصائيات نحو الأفضل".

وأضاف الدكتور عبدالله شهاب، أخصائي أمراض القلب، ونائب رئيس جمعية القلب الإماراتية: "يوم القلب العالمي هو يوم توعوي يشجع الناس على الحفاظ على صحة قلوبهم، ونحن في "جمعية القلب الإماراتية" نلعب دوراً رئيسياً في التثقيف ونشر الوعي بين أفراد المجتمع بشكل عام.

## أجندة حافلة بالفعاليات لنادي تراث الإمارات في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية

للسناعات البحرية، وركن الحرفيات الذي يتضمن ورشاً حية وتعليمية في الحرف اليدوية النسائية مثل التلي والسدو وصناعة البرقع وغيرها، بالإضافة لعرض المنتجات اليدوية ويضم الجناح أيضاً ركن البرزة الذي يتضمن ورشاً تعليمية للزوار عن عتاد الخيل والهجن، والمقهى الشعبي الذي يختص بإعداد الأكلات الشعبية الإماراتية وتقديمها للزوار، والرسم الحر وهو ركن ترفيهي للأطفال لتعليمهم المفردات التراثية من خلال الرسم والتلوين وعرض اللوحات الفنية. كما ينظم النادي خلال مشاركته في المعرض سلسلة من الندوات والمحاضرات والجلسات الحوارية والأسبقيات الشعرية، بالإضافة للمسابقات التراثية، وعروض الألعاب الشعبية وركوب الهجن. وتجدر الإشارة إلى أن النادي شارك في الحملة الترويجية للمعرض التي نظمتها نادي صقاري الإمارات في عدد من مراكز التسوق في إمارة أبوظبي "دلا مول، بوابة الشرق مول، غاليريا مول، الوحدة مول". وشملت مشاركات النادي تنظيم عدد من الورش البحرية وورش الحرف اليدوية مثل صناعة السيوف والناجر وصناعة الفخار، وصناعة الدلال، وسف الخوص والتلي، بالإضافة لعرض لإصدارات النادي في التراث والتاريخ وأعداد مجلة "تراث"، كما تضمنت المشاركات أيضاً عروض الصقارة وأنشطة التلوين وألعاب الأطفال.



ورحلات الصيد ويعرض نماذج للؤلؤ والأدوات التي كان يستخدمها الفواص، بالإضافة إلى عروض حية ومتطلباته". ويضم جناح النادي هذا العام عدة أركان هي ركن التراث البحري للتعريف بمهنة الطواش

يشارك نادي تراث الإمارات، في الدورة التاسعة عشرة من المعرض الدولي للصيد والفروسية الذي ينظمه نادي صقاري الإمارات برعاية سمو الشيخ حمدان بن زايد آل نهيان ممثل الحاكم في منطقة الظفرة رئيس نادي صقاري الإمارات، في الفترة من 26 سبتمبر الجاري وحتى 2 أكتوبر المقبل بمركز أبوظبي الوطني للمعارض. وقال سعادة حميد سعيد بولاجح الرميثي المدير العام لنادي تراث الإمارات "يحرص النادي على تواجده سنوياً في هذا المحفل المتميز الذي يعد منبراً للتواصل مع ممثلين عن مختلف الحضارات والشعوب، وفرصة لعشاق التراث لاطلاعهم على مفردات التراث المحلي". مضيفاً أن المعرض يربط بشكل غير مباشر بين حاضر الإمارات الذي يعكس التقدم التقني، وبين ماضيها الذي يتجلى بأهمية المحافظة على تراث الآباء والأجداد الذي تظهر مفرداته بأكثر من طريقة في هذا المعرض. وأوضح الرميثي أن النادي يشارك هذا العام ببرنامح زائر بالأنشطة والفعاليات التراثية المتنوعة والشاملة، بما يتوافق مع أهدافه ورسالته في نشر وترسيخ التراث وتأمين قطاع الناشئة والشباب ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع ضمن إطار ثقافة وتراث دولة الإمارات وبما يتواءم مع طبيعة العصر

## تسهيل إجراءات التقديم للطلاب

## جيلينكس انترناشيونال تعلن عن شراكتها مع جامعة تورنتو متروبوليتان

منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا بجامعة تورنتو متروبوليتان قائلة، "إنه لمن دواعي سرورنا أن نغدق شراكة مع جيلينكس انترناشيونال لدعم طلاب الشرق الأوسط. يملك الطلاب العديد من الخيارات عندما يتعلق الأمر بوجهات الدراسة، لكن تقدم كندا الخيارات المثلى لطلاب الشرق الأوسط، وتورنتو متروبوليتان جنباً إلى جنب مع جيلينكس هنا لدعم الطلاب في رحلاتهم إلى كندا. ستعمل هذه الشراكة بشكل أساسي على سد الفجوة بين طلاب الشرق الأوسط وفرص التعليم الكندي. سيعمل خبراء ومستشارو جيلينكس وتورنتو متروبوليتان جنباً إلى جنب لتقديم الجلسات الاستشارية للطلاب الذين يهدفون إلى الانتقال للخارج من أجل الدراسات العليا.

التقنيات ومراكز الأبحاث وأكثر من 900 عضو هيئة تدريس من ذوي المهارات العالية. وصرح برايجيت سينغ، الرئيس التنفيذي لشركة جيلينكس انترناشيونال قائلاً: "بعد أن تم تخفيض قيود كوفيد، نشهد تزايد عدد طلاب الشرق الأوسط الذين يُعربون عن اهتمامهم بالانتقال للخارج من أجل الدراسات العليا. ويمكن أن تستغرق عمليات التقديم في الجامعات الأجنبية بعض الوقت، وبأخذ هذا بعين الاعتبار، يعتبر هذا الوقت هو الأنسب لهذه الشراكة. فهدفنا هو مساعدة الطلاب على اختيار المسار المهني المناسب مع الجامعة المناسبة، وتقديم جامعة تورنتو متروبوليتان خيارات تعليمية واسعة النطاق. وسيعمل هذا التعاون على تسريع عملية التقديم وسيتمكن الطلاب

طالب، وأكثر من 100 برنامج للدراسات الجامعية والعليا، و137 جامعة شريكة عالمياً، كما أن حرمها الجامعي مزود بأحدث

شاركت جيلينكس انترناشيونال، وهي شركة رائدة في مجال الاستشارات التعليمية في المنطقة، رسمياً جامعة تورنتو متروبوليتان في كندا، من أجل تقديم خيارات تعليمية عالية الجودة لطلاب الشرق الأوسط. ويمثل هذا التعاون منعطفاً هاماً في مجال التعليم الدولي. فمع وجود العديد من الطلاب الذين يهدفون إلى الدراسة بالخارج وتأسيس مسيرة مهنية طويلة الأمد في مختلف البلدان، أعربت جيلينكس عن أن هذه الشراكة ستضمن عمليات تقديم وقبول سلسة للطلاب. وتضم جامعة تورنتو متروبوليتان التي كانت تعرف سابقاً باسم جامعة رايسون أكثر من 45000

## حديقة الحيوانات بالعين تقدم جولات تعليمية متنوعة لطلاب المدارس

بالتزامن مع عودة الرحلات المدرسية تقدم حديقة الحيوانات بالعين جولات تعليمية مختلفة للطلاب بمختلف فئاتهم العمرية بأساليب جديدة ومبتكرة من خلال مجموعة متنوعة من البرامج والأنشطة تختلف كل الاختلاف عن البيئة المدرسية المعتادة حيث صممت خصيصاً لتثري مخرجات المناهج التعليمية لمختلف المراحل الدراسية. توفر الحديقة أنواعاً مختلفة من الجولات التعليمية متمثلة في جولات تعليمية افتراضية التي تبث مباشرة عبر منصة تيمز، حيث يكون الطلاب على اتصال مرئي مع ضابط التعليم، وتقدم أيضاً جولة مع مرشد تعليمي في أنحاء الحديقة ومركز الشيخ زايد لعلوم الصحراء للتعرف على 5 معارض تفاعلية مختلفة إضافة إلى جولة تعليمية في أكبر سفاري من صنع الإنسان في العالم، وجولة ذاتية يتولى فيها الكادر التدريسي في المدرسة والمشرفين أخذ طلابهم في رحلة ممتعة ومشوقة في الحديقة. وعن البرامج التي تقدمها حديقة الحيوانات بالعين للطلاب، فقد تم تصميمها وابتكارها لتكون مناسبة من مرحلة رياض الأطفال حتى المرحلة الثانوية باللغتين العربية والإنجليزية لدعم المخرجات التعليمية للمناهج الدراسية من خلال مواضيع متنوعة تسهم في إثراء المخزون العلمي لدى الطلاب. وتطرح الحديقة خدمة الباحث البيئي التي تسعى لتشجيع القراءة ودعم البحث الأكاديمي لجميع الطلاب والأكاديميين بيئية تحوي مصادر ثرية من المعارف الطوبوعة والإلكترونية الحديثة في مجال البيئة. وتسعى حديقة الحيوانات بالعين من خلال هذه الجولات إلى توعية المجتمع بالأخص فئة الطلاب بأهمية الحفاظ على البيئة وحماية الحياة البرية، وتعريفهم بالجهود والإنجازات التي تقوم بها الحديقة في هذا المجال.

## محاضر لدى جامعة الإمارات العربية المتحدة يحصد جائزة بلاكورد العالمية عن فئة برنامج المساقات التدريسية النموذجية

وليتأهل المتقدمون للحصول على هذه الجائزة المرموقة، لا بد لهم من إتباع نظام إدارة التعليم المتقدم من بلاكورد Blackboard Learn by Anthology"، حيث يجري تقييم المساقات بواسطة نخبة من مطوري المناهج والعلمين والأساتذة بالاعتماد على الأسس المعتمدة من بلاكورد بشأن تحديد برنامج المساقات التدريسية النموذجية، كما يجدر بالمقدمين إبداء أداء متميز في مجال تصميم المساق، والتفاعل والتعاون، والتقييم، ودعم الطلبة.

بلاكورد، فضلاً عن شهادة تقديرية من عميد الكلية في جامعة الإمارات العربية المتحدة، وذلك تأكيداً على أهمية إنجازها. ومن جانبها، قال السيد ماكس وليامز، مدرس مساقات اللغة الإنجليزية الأكاديمية، معلقاً حول هذا الإنجاز المميز: "يشرفني الحصول على جائزة بلاكورد عن فئة برنامج المساقات التدريسية النموذجية. ويعد هذا التكريم مدعاة فخر واعتزاز كبير بالنسبة لي وسأسعى لمواصلة جهودي لتحقيق مزيد من التميز لصالح طلابي والجامعة التي

أنتمي إليها". يعد برنامج المساقات النموذجية أحد البرامج المرموقة التي تحظى باهتمام المدرسين ومعددي المساقات الدراسية الساعين لتطبيق أفضل الممارسات في مساقاتهم ومناهجهم. ويعتمد عليه منذ ما يقارب العقدين من الزمن لتقييم وتطوير مساقات آلاف من المدرسين والمحاضرين ومعددي المناهج. وقد تم توسيع نطاق جوائز برنامج المساقات النموذجية بدمجها بفئة المختارات في عام 2021.

حصد السيد ماكس وليامز، أحد محاضري جامعة الإمارات العربية المتحدة منذ عام 2013، لقب "نموذجي" ضمن جوائز بلاكورد العالمية عن فئة برنامج المساقات التدريسية النموذجية، وذلك عن مساقه المعنون "مدخل إلى اللغة الإنجليزية الأكاديمية". وكجزء من التكريم، تلقى المحاضر خطاب تهنئة وجائزة مقدمة من السيد لي بلاكمور، رئيس قسم إدارة العاملين لدى



Portrait of a man in a suit, likely the author or a key figure mentioned in the article.



Portrait of a woman in a blue shirt, likely the author or a key figure mentioned in the article.

# منوعات الغذاء

23



يسعى الكثير من الأشخاص لفقدان الوزن وتقليل الدهون الزائدة في البطن، عن طريق اتباع الحميات الغذائية، وتشير الدراسات إلى أن تضمين المزيد من البروتين في الغذاء قد يسهل هذه العملية. وتشير الدراسات إلى أن تناول بعض أنواع البروتينات والقيام ببعض التمارين الرياضية قد يساهم في التخلص من دهون البطن وفقدان الوزن بشكل مثالي وبحسب تقرير Medical News Today "تساعد العضلات الخالية من الدهون على حرق المزيد من السعرات الحرارية على مدار اليوم".

عن طريق تقليل الجوع وتعزيز الشعور بالامتلاء

## 6 أنواع من الأطعمة تحتوي على أفضل كمية من البروتين لفقدان الوزن



المعروف أيضا باسم الهرمون الذي ينظم الشهية.

### منتجات الألبان

وجدت الدراسات أن العديد من الأشخاص الذين استهلكوا كميات أكبر من الأجبان والألبان انخفض وزنها بشكل أكبر. ويمكن أن تدعم أنواع معينة من الجبن (مثل الجبن القريش) والزيادي اليوناني قليل الدسم حاجة الجسم إلى العناصر الغذائية الطبيعية القائمة على منتجات الألبان (مثل الكالسيوم) ومصدر مرتفع للبروتين.

وأجرت مجلة جمعية أمريكا الشمالية لدراسة منخفضة السعرات الحرارية يستهلكون ثلاث إلى أربع حصص من منتجات الألبان (بأنواع مختلفة) يوميا، على مدار 24 أسبوعا وفقد الكثير منهم نسبة كبيرة من إجمالي وزن الجسم.

### مصل اللبن

يوجد بروتين مصلي اللبن بشكله الأصلي بشكل أساسي في منتجات الألبان مثل الحليب والجبن، وتشرح كليفلاند كلينك أنه تم إشاؤه أثناء عملية التخمير لصنع الحليب والجبن ويحتوي على ما مجموعه ثماني مجموعات بروتينية وتسعة أحماض أمينية أساسية. أهم مجموعة من مصلي اللبن، من حيث فقدان الدهون، هي السلسلة المتفرعة من الأحماض الأمينية التي تعزز نمو العضلات بشكل كبير. تقول دن: "يوصى بشدة باستهلاك بروتين مصلي اللبن لفقدان الدهون لأنه يكمل المزيد من العضلات الخالية من الدهون في جميع أنحاء الجسم (على غرار اللحوم)، والتي تحرق السعرات الحرارية بعد أعلى من دهون الجسم".



من البروتين والألياف على الإحساس بالشبع، وهو أمر مهم عند محاولة إنقاص الوزن والحفاظ عليه. ووفقا لمراجعة في Nutrients فإن العناصر الغذائية الهائلة في الحمص لها تأثيرات كبيرة على فقدان الوزن من خلال التحكم في استجابات الجسم للجلكوكوز والأنسولين، كلاهما يلعب دوره في تسهيل عملية الهضم وإبطاء امتصاص الكربوهيدرات.

### الكيوي

تعمل الكيوي كبدل شبيه بالكربوهيدرات للأرز أو العكرونة، وتعتبر بروتينا كاملا، يتكون من تسعة من الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها جسم الإنسان.

ويجسب الخبراء يساعد Quercetin و kaempferol، وهما مركبان نباتيان الفلافونويد الموجودان في الكيوي، في إنقاص الوزن عن طريق حماية خلايا الأمعاء ودعم المستقبلات القوية، ويساعد وجود مستقبلات قوية في تعزيز

الأحماض، مكونات معالجة أقل مقارنة إلى اللحوم الحمراء، بحسب Medical News Today ووفقا لوزارة الزراعة الأمريكية عند إعطاء الألياف وتناول اللحوم الخالية من الدهون يمكنك الحد من كمية الدهون المشبعة التي تستهلكها إلى أقل من 10% من السعرات الحرارية يوميا.

ويساعد تناول المزيد من الأسماك مثل السلمون والروبيان على المساهمة في مصادر اليود وأحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية لتضفية صحة الغدة الدرقية والتمثيل الغذائي المستقر، وكلاهما يدعم فقدان الوزن بشكل عام من خلال المساعدة في الحفاظ على الإفراط في تناول الطعام تحت السيطرة وكذلك الحفاظ على الشبع بحسب الخبراء.

ويقول مركز صحة المجتمع (CHN) "يجب تحضير اللحم عن طريق الشواء أو التخميص لتقليل كمية الدهون المشبعة.

### الحمص

يعرف الحمص بأنه بروتين كامل وذلك لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التسعة، التي تلعب دورا رئيسيا في التمثيل الغذائي ووظيفة الجسم، وفقا لكليفلاند كلينك، وتساعد محتويات الحمص العالية

وتقول المتخصصة في التغذية الرياضية بريتان دن: "يمكن للأطعمة الغنية بالبروتين أن تساعد أيضا في إنقاص الوزن عن طريق تقليل الجوع وتعزيز الشعور بالامتلاء، وتعتبر الأنظمة الغذائية عالية البروتين فعالة للغاية في إنقاص الوزن، لأنها تحافظ على كتلة العضلات وتمنع انخفاض التمثيل الغذائي".

وتشرح دن مفهوم خاطئ شائع عندما يتعلق الأمر بالوجبات الغنية بالبروتين، وهو أن الكثير من الناس يرغبون في الإفراط في التعويض بنبة فقدان المزيد من الدهون في الجسم تقول دن: "يعتقد الكثير من الناس أن مصادر البروتين الغذائية ليست كافية للمساهمة في خطة وجبات غنية بالبروتين وأن الكميات ضرورية، بينما في الواقع يمكن للأطعمة الكاملة أن توفر بروتينا كافيا وفي كثير من الأحيان أكثر مما هو متوقع".

ووفقا للأكاديمية الوطنية للطب الرياضي NASM يجب أن تتناول "ما بين 1.6 و2.2 جرام من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم بشكل يومي.

وتقول دن: "قلة قليلة من



## ما يجب عليك فعله لدرء آلام البطن بعد «كوفيد»!

شرح طبيب الجهاز الهضمي، سيرغي فيالوف ما يجب فعله مع آلام البطن المنتظمة بعد الإصابة بفيروس كورونا. وقال: "إذا استمرت الأعراض لمدة تصل إلى 3 أشهر بعد الإصابة يعتبر ذلك أمرا طبيعيا، ويتم تشخيص متلازمة ما بعد «كوفيد».



وقال: "للحفاظ على ركود العصارة الصفراوية في الكبد ومنع ظهور الحصوات، قد يصف لك الطبيب حمض أورسوديوكسيكوليك.

ولاستعادة الغشاء المخاطي المعدي التالف وتقليل نفاذية الأمعاء، يتم استخدام أدوات حماية المعدة.

وعلى سبيل المثال، بدأت المعدة تؤلم، فمن المفيد أيضا التحلي على الأطعمة الحارة والمالحة والقلبية. ومع ظهور مشاكل في البنكرياس، يمكنك تقليل كمية الدهون في النظام الغذائي. وفي حال وجود الإمساك، تحتاج إلى تناول الألياف الموجودة في الأطعمة النباتية، وشرب الكثير من الماء. وخلص الطبيب إلى أنه إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، فعليك بالتأكيد زيارة عيادة الطبيب الأخصائي.

وأوضح د. سيرغي فيالوف طبيب الجهاز الهضمي الحاصل على مؤهلات دولية ومؤلف الكتب العلمية الشهيرة العديدة، سيرغي فيالوف، في حديث أدلى به موقع kt.ru الروسي ما يجب عليك فعله أولا إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي بعد إصابتك بفيروس كورونا.

وقال: "غالبا ما تتضرر الأمعاء نتيجة الإصابة بفيروس كورونا، حيث تحتوي على نفس مستقبلات إنزيم الأنجيوتنسين من النوع الثاني الموجودة في الرئتين. ولا يمكن التعافي من هذه الصدمة بسرعة حتى بعد طرد الفيروس من الجسم، وإذا استمرت الأعراض في أعضاء مختلفة، بما في ذلك الأمعاء، لمدة تصل إلى 3 أشهر، يعتبر هذا أمرا طبيعيا. وأوضح أنه إذا لم تختف الأعراض بعد هذه الفترة، فسيتم تشخيص متلازمة ما بعد

"كوفيد". "ومضى قائلا: "إذا تحدثنا عن توصيات عامة، فإن الأمر يستحق قبل كل شيء فحص الدم D-dimer من أجل تقييم مخاطر تجلط الدم. ويمكن أن تستخدم في هذه الحالة تمارين التنفس لاستعادة نشاط الرئتين. وذلك بتحسين تغذية الأنسجة العضلية بفيثالينات B. كما أنها تساعد في التغلب على الصداع واستعادة حاسة الشم بشكل أسرع. أما تناول السيلينيوم والزنك والكالسيوم فإنه مفيد لاستعادة الشعر، إذا بدأت فجأة في التساقط بعد الإصابة بالمرض".

بالإضافة إلى ذلك، قدم الطبيب عدة توصيات لاستعادة وظيفة كل الأعضاء: المعدة والأمعاء والكبد والقنوات الصفراوية والبنكرياس.









•• أبوظبي-الفجر:  
هنأ المعهد الفرنسي في الإمارات العربية المتحدة - القسم الثقافي في سفارة فرنسا ، ومطارات أبوظبي، المسؤولة عن إدارة وتشغيل خمس مطارات في أبوظبي، وشركتي "وروكس برينت"، و "جي سي ديكو"، المتسابقين الستة الفائزين في مسابقة تحدي التصوير الفني "أرتبورتشالنج" لعام ٢٠٢٢ في مطار أبوظبي الدولي.

من خلال مسابقة تحدي التصوير الفني

## أبوظبي تتحول إلى معرض فني يحتفي بالحركة الثقافية

التنفيذي لـ "بيركلي أبوظبي"، وأنتينا موضوعها الموسيقى، احتفاءً بالحركة الثقافية الخرية في إمارة أبوظبي، اليونسكو في نوفمبر 2021.

بما في ذلك: خورخي بينتو، المستشار الاستراتيجي لدى دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وغيل هيدينغ، المدير

من خلاله الضوء على دور أبوظبي باعتبارها "مدينة الموسيقى" العالمية. علاوة على ذلك، ساهم التحدي في إضافة عنصر الإبداع لوسائل الدعاية لدينا مما ساعد في أن تتحول مساحات الدعاية في الأماكن الخارجية التقليدية إلى "بوابة الفن"، وهي قيمة أساسية في صميم فلسفة شركة "جي سي ديكو". لطالما أتهم الفن الإعلان بقدر ما استخدم الفنانون وسائل الإعلان.



كما تحدث السيد جاد خوري، رئيس مجلس إدارة شركة "برينت ووروكس" قائلاً: "تفانينا للفائزين في مسابقة تحدي التصوير الفني "أرتبورتشالنج" 2022. بعد إبراز روح الموسيقى وتحولها إلى أعمال فنية مصورة تحد كبير، وقد نجح الفائزون في ذلك ببراعة. سعدنا للغاية بهذه المساهمة البسيطة لإنجاح مثل هذا الحدث الثقافي ونتطلع قديماً إلى التعاون مع الشركاء في إطلاق مبادرات مماثلة في المستقبل. ومن الجدير بالذكر أن لجنة التحكيم ضمت: سعادة كزافييه شاتيل، سفير جمهورية فرنسا في الإمارات، والسيد مارتان صباغ، مدير عام شركة جي سي ديكو في الشرق الأوسط وأفريقيا، والسيد جاد خوري، مدير عام شركة "برينت ووروكس"، كما ضمت اللجنة أيضاً مصورين وصناع موسيقى بارزين

حفل توزيع الجوائز مناسبة لإشهار الصداقة بين الإمارات العربية المتحدة وفرنسا، وكذلك لتسليط الضوء على الأهمية التي يعلقها بلدانا على الثقافة والإبداع. إن الموسيقى هي مجال هام للتعاون الذي أتمنى أن يتعمق بين البلدين الصديقين.

وبهذه المناسبة قال سعادة المهندس جمال سالم الظاهري، العضو المنتدب والرئيس التنفيذي بمطارات أبوظبي: "يسرنا أن نرى هذا العام ما أظهره الفائزون في كلتا الفئتين، من شغف حقيقي بمجال الموسيقى من خلال التصوير الفوتوغرافي والأعمال الرائعة التي تستحق أن تعرض في الأماكن العامة في جميع أنحاء أبوظبي. وسعدنا في مطارات أبوظبي أن نهنئ كل المهويين المشاركين، كما نجدد التزامنا بدعم الشركاء للترحيب بالعالم في أبوظبي، التي كانت وستظل دائماً إمارة تندمج فيها الفنون والثقافة والموسيقى لتقديم تجربة ممتعة وملهمة للجميع.

من جانبه صرح السيد مارتان صباغ، المدير العام لشركة "جي سي ديكو الشرق الأوسط وأفريقيا" بالقول: "نهنئ الفائزين على ما قدموه للاحتفاء بالموسيقى من خلال صور فوتوغرافية جميلة وملهمة. لقد ساعد المشاركون في تحويل شوارع أبوظبي ومطار أبوظبي الدولي إلى معرض فني مفتوح، سلطوا

وقد دعت مسابقة "تحدي التصوير الفني" الجمهور إلى توثيق لحظة موسيقية عن طريق التقاط صورة لها، ممتحة لستة مصورين مهويين في الإمارات فرصة عرض أفضل أعمالهم الفوتوغرافية على 64 لوحة دعائية خارجية، وتحويل العاصمة ومطار أبوظبي الدولي إلى صالة عرض مفتوحة اعتباراً من 15 سبتمبر 2022.

وحرص الشركاء الأربعة، من خلال هذه المسابقة السنوية، على فتح باب الممارسات الثقافية أمام كافة أفراد المجتمع، لتعزيز تفاعل مواطني الدولة والمقيمين على أرضها من فئة المصورين الهواة وفئة أقل من 15 سنة، وتشجيع مشاركتهم في هذه الفعالية الثقافية التي تتيح أمامهم فرصة عرض إبداعاتهم. وقد ساهم موضوع المسابقة المختار لهذا العام، وهو الموسيقى، في تسليط الضوء على الممارسات والتقاليد الموسيقية المختلفة حول العالم، كما ساعدت الصور التي اختارتها لجنة التحكيم في إبراز قوة الموسيقى التي توحد العالم كله.

وهنا سعادة كزافييه شاتيل، سفير فرنسا لدى دولة الإمارات العربية المتحدة الفائزين قائلاً: "أتقدم بالتهاني للفائزين الستة الذين نجحوا في إبراز كفاءتهم الفنية وخيالهم ليرجموا التجربة الموسيقية إلى صور. وقد كان

تم إطلاق هذه المسابقة التي كان موضوعها الموسيقى، احتفاءً بالحركة الثقافية الخرية في إمارة أبوظبي، اليونسكو في نوفمبر 2021.



## شعراء يتغنون بالأوطان والوجدان في بيت الشعر بالشارقة

وتجلت مشاهدتها الساحرة والمؤلمة في أن، في ختام الأمسية كرم محمد البريكي الشعراء ومقدم الأمسية

من صخب الذاكرة، وقرأ قصيدة أهداها إلى الشاعرة الأمريكية سيلفيا بلاث، برزت فيها فكرة الموت بوضوح،



•• الشارقة - الفجر:  
نظم بيت الشعر بدائرة الثقافة مساء الثلاثاء أمسية حلفت فيها عصفير القصيدة عالياً، وذلك استمراراً لفعالياته الشعرية، واحتفاءً بالتجارب المهمة في المشهد الشعري، وشارك فيها الدكتور وليد الصراف، من العراق، وأبو بكر الجنيد، من السودان، والدكتور عبدالله بيلا، من بوركينافاسو، بحضور الأستاذ محمد عبدالله البريكي، مدير البيت، وقدمها الشاعر صهيب نهبان، الذي عرف بأسلوب شعري رشيق شعراء الأمسية، وأشاد بدور بيت الشعر في الاحتفاء بالتجارب ومواصلة العطاء الشعري. تنوعت مضامين الشعراء بين الذاتي والوطني والحنين إلى الأوطان، وتغنّت بالعاطفة التي فاقت على حروفهم، فنالت إعجاب الجمهور الحاشد في ساحة بيت الشعر. افتتح الفراءات الشاعر وليد الصراف، الذي قرأ قصيدة أهداها إلى "أم الربيعين" مدينته الموصل، لاس في فيها أوجاع الناس والحجر والتاريخ العريق للحدياء ومعاناتها مع الحرب، في قصيدة ملحمية خلق فيها بالشعر وأناق

هنا يأتي المخبون الجمالا على فقة من المؤي تعاني... هنا.. حيث الجمال زها ويزهو بأفراح تناديني: تعال بأجمل من رأيت كريم وجه سما وبروعة الفحوى... تعالي بخبة بعزب ويشمس عز بشارقة بها المعنى نلالا واختتم القراءات الشاعر عبدالله بيلا، الذي لاس موجودات المكان والطبيعة في توظيف شعري رمزي واع وأنيق، مخاطباً الشرفات والأبواب والبيوت والنوافذ، ومما قال: حدثيني ولو بجلال السكوت الفصيح عن البيت، والباب، والنافذة وعن آخر الشرفات التي رشفتها الغيوم على مهل في مفاهي السماء البعيدة جادت بها مطرا يغسل العتبات القديمة في الروح

الإلقاء، وقرأ نضاً أشاد فيه بدور الشارقة وبيت الشعر الذي يحتفي بالشعراء، وسبق له أن شارك في فعالياته ضمن الملتقى الشهري للشعر العربي "شعراء من العراق" ومما قرأ: بيت هو الشعر لا يكتري وليس يباع ولا يشتري بيت أقام عمود الخليل وأورى الحداثة نار قرى إلى أن قال: فمشرفة أعت في السماء وشارقة أعت في الشرى ومالشمس الا سراب ضياء إذا الليل أدركه أديرا كما قرأ الشاعر أبو بكر الجنيد مجموعة من القصائد أسمت بدائيتها، واشتغل على مهوم الروح، وقرأ للشارقة قصيدة قال فيها:

## جائزة نون للفنون تفتح باب التسجيل في نسختها الخامسة

الفنية في معرض نون للفنون في مركز كولاغ للمواهب لمدة 3 أيام في نوفمبر القادم. كما ستحصل الفائزات في المرتبة الأولى والثانية من فئات الجائزة على جوائز نقدية قيمة. وعلى جميع الفنانات الراغبات في المشاركة التسجيل عبر الموقع الإلكتروني التابع لنادي سيدات الشارقة، www.slc.ae.

الموهوبات في مجال الفنون حيث يعتبر إطلاقها بمثابة التزام من النادي لتحقيق أهدافه في خلق بيئة محفزة تشجع جميع الفنانات على المشاركة الفعالة مما يعزز مكانة الإمارة كملتقى إبداعي للمواهب ويساهم في تحقيق أهداف إمارة الشارقة الثقافية. وستحظى المشاركات والفائزات في الجائزة بفرصة لعرض أعمالهن

مهارة. ودعمت خولة السركال مدير عام نادي سيدات الشارقة الفنانات الموهوبات من جميع الجنسيات للمشاركة في نسختها الخامسة من الجائزة باعتبارها منصة إبداعية هامة للتعبير عن أنفسهن بشكل مبتكر لدعمهن فنيا وعرض نتاجهم أمام جمهور واسع والوصول للعالمية بإبداعاتهن. وأوضحت تهدف الجائزة إلى الإلهام

حول التغييرات والأفكار والممارسات التي يمر بها الإنسان على مر الزمان. وتستقبل الجائزة المشاركات من الفنانات المقيمتات في الدولة ابتداءً من عمر 18 سنة فما فوق. وستقيم الأعمال الفنية المشاركة وفقاً لتعبيرها عن محور وشعار الجائزة وما يظهره العمل الفني من

أعلن مركز كولاغ للمواهب التابع لنادي سيدات الشارقة عن فتح باب التسجيل في "جائزة نون للفنون" لجميع الفنانات والمبدعات في مجال الرسم والتصوير الفوتوغرافي في دولة الإمارات ويستمر التسجيل حتى نهاية سبتمبر الجاري. ويتمحور شعار الجائزة - التي تحمل هذا العام شعار "الماضي والحاضر" -

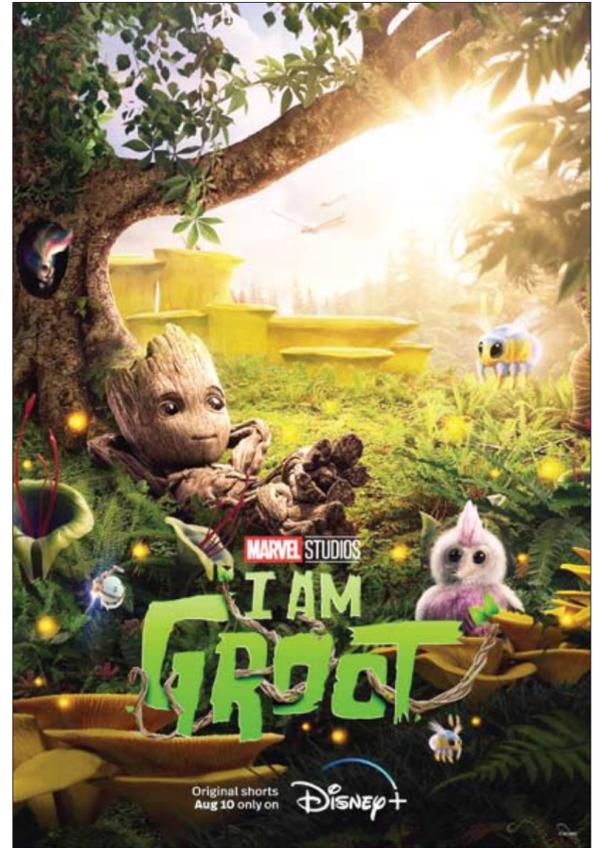


## منوعات

# الفكر

27

شاهدنا شخصية الشجرة Groot في عالم مارفل السينمائي مرات عدة. تعرفنا إليه شجرة عملاقة، وشتلة صغيرة. وفي كل الحالات، لا ينطق غروت سوى جملة واحدة: I am Groot (أنا غروت). يمكن القول إنه شخصية ثانوية نوعاً ما. ضحى بيديه، مثلاً، لصناعة فأس ثور الجديدة. وضحى بنفسه ليحيي كوكباً. مع ذلك، يبقى غروت شبه مجهول. وهناك نظرية تقول إن الشتلة غروت التي نراها في أفلام مارفل هي ابنة الشجرة غروت التي نراها في أفلام "حراس المجرة". لكن لا تأكيد حول ذلك هذه النظرية.



## I am Groot .. شتلة صغيرة، تتصرف كطفل يمتلك قدرات خارقة



أخيراً، بثت منصة ديزني+ خمسة أفلام قصيرة عن غروت، في استمرار للتقليد الذي أتبعته المنصة منذ إنطلاقها؛ إذ تنتج أفلاماً شديدة القصص، عن شخصيات متنوعة في عالم مارفل، كالفيلم الخاص بماندولورا، أو العميلة كارتر، وغيرها من الشخصيات. لكن اللافت في أفلام غروت التي حملت عنوان I am Groot أننا نتعرف إلى الحياة اليومية للشتلة الصغيرة، تلك التي تتصرف كطفل يمتلك قدرات خارقة. طفل يريد اللعب، وفي الوقت نفسه الحفاظ على تميزه.

المشترك بين الأفلام أنها تقوم على المفارقات، والنكتة الناتجة من سوء الفهم؛ إذ يجد غروت نفسه مثلاً أمام شجرة بونزاي، تنال اهتمام رجلين أليين لا يعرفهما، ما يشعره بالفيرة، فيقرر كسر الإناء الذي يحتويه واستعادة مكانته، ليحطم الشجرة المقزّمة ثم يحتضنها في تأكيد على قوته. الأمر نفسه نراه حين يكتشف طيننا يسمح للورق بأن ينمو على جسده، ما يدفعه لاستخدامه كي "تنمو" له أزياء مختلفة، تجعله عرضة للسخرية من كائن يشبه السنجاب، فيصطاده غروت ويرتدي ريشه كفضة حول رقبته.

ما يثير المفارقة أن الممثل الذي يؤدي صوت غروت هو فان ديزيل، بطل الأكتشن ذو العضلات الذي نعرفه من سلسلة "السرّيع والغاضب". لكن، عوضاً عن حوار يستعرض فيه قدراته الجسدية وفنون القتال، يؤدي ديزيل في دور غروت جملة واحدة دائماً. لكن اللافت، أن فان ديزيل بالرغم من أنه يقرأ جملة واحدة، يكشف لنا أن ما يقوله غروت له معنى، فالسيناريو الذي يصل إلى ديزيل كي يسجله، يحوي ما يقوله غروت حقيقة. بالتالي، يمكن فقط لمن يفهم لغة غروت أن يدرك ما تقوله هذه الشتلة. وفي عالم مارفل السينمائي، هناك اثنان فقط يفهمونه، ثور الذي يتحدث كل الألسن، وروكي، وراكون الفضاء الذي يؤدي صوته الممثل برادلي كوبر.

الكوميديا الجسدية في الأفلام القصيرة، والحكمة والذكاء اللذان يتمتع بهما غروت، مقتبسة كلها، حسب مخرجة السلسلة كريستين لوبور، من الممثل الأمريكي باستر كيتون (1895 - 1966) الذي

شيء سعيد ونظيف. لا توجد تساؤلات عميقة، بعكس ما كانت عليه أفلام "بيكسار" القصيرة. هناك شأن آخر لا بد من الإشارة إليه؛ يتمتع غروت بخصائص بشرية، أي سلوكياته وأفكاره لا تختلف عن تلك التي عند الأطفال. وهنا أيضاً يمكن أن نشير إلى أثر "ديزني" التي استحوذت على شخصيات "مارفل"، فهي تخفي جوانبها المظلمة، وخصائصها التي تجعلها مختلفة عن البشر، فغروت مثلاً يمتلك حالة جنينية خاصة حسب الكوميكس، فالسلسلة التي يأتي منها تتخشب حبالها الصوتية حين تنمو، ما يجعلها عاجزة عن الكلام، الأمر الذي لا نراه أبداً في عالم مارفل السينمائي.

يعتبر منافس تشارلي تشابلن في السينما الصامتة. هذه المعلومة تكسب السلسلة معنى آخر. نحن أمام ما يشبه السينما الصامتة، حيث التعبير الجسدي هو المهيمن، ومفارقة اكتشاف العالم وغرافيه هي ما تحرك الحكاية، كما حصل عندما اكتشف غروت خلية كائنات غريبة، تعيش تحت صخرة، هاجمته بدايةً، ثم اعتبرته منقذاً لها. لكن فجأة، وبسبب زلة قدم، دس غروت مملكتهم.



## زاك إيفرون عن فيلمه الجديد: واقعي ومذهل ولا يمكن أن تصدق أن رجلاً فعل هذا



الإطلاق. في كثير من الأحيان تقوم بعمل مشهد، تذهب إلى الممثل بعد ذلك وتقوم بإعطائه ملاحظات ولكن يمكنك أن ترى أنهم في الحقيقة لا يستمعون إليك، زاك هو عكس ذلك. " تحدث إيفرون مؤخراً عن تحد يتعامل معه مؤخراً؛ وهو رهاب الخلاء. وتحدث عن معركته مع اضطراب القلق الذي ينطوي على الخوف من الذهاب إلى الأماكن المزدحمة. وقال "أنا فقط لا أخرج." "تواجد الناس في مجموعات كبيرة، يتسببون في رهابي من الأماكن المكشوفة." عرض فيلم The Greatest Beer Run Ever في سينمات مختارة، ثم على Apple TV + يوم 30 سبتمبر الجاري.

Run Ever. منكرات الصداقة والولاء والحرب، الفيلم من بطولة راسل كرو، وبيل موراى. وخلال حديثه مع موقع PEOPLE قال إيفرون: " العمل واحد من تلك السيناريوهات الواقعية المذهلة التي لا يمكنك تصديق أن رجلاً قد قام بها." وتابع: "إنها قصة جميلة حقاً عن الطبيعة البشرية والحب... إنها تدور حول الحرب ووقت عصيب حقاً، لكنها تتميز بروح الدعابة حولها واعتقد أنها رائعة." وقال المخرج إنه استمتع بفرصة العمل مع إيفرون، الذي قال إنه "كان في مكان مثير جداً للاهتمام في حياته المهنية." وتابع: "زاك هو الممثل الأكثر انفتاحاً الذي عملت معه على

احتفل الممثل زاك إيفرون من العمر 34 عاماً بالعرض الأول لفيلمه الكوميدي الجديد The Greatest Beer Run Ever للمخرج بيتر فاريللي في مهرجان تورونتو السينمائي الدولي، حيث رحب بالمعجبين ووقع عدداً من الصور للمعجبين خارج قاعة روي طومسون. في الفيلم، الذي يلعب إيفرون فيه دور البطل المحلي الواقعي Chickie Donohue، الذي قرر في عام 1967 في نزوة إحصار البيرة من حيه في نيويورك لأصدقائه الذين يخدمون في حرب فيتنام. العمل يستند إلى الكتاب الأكثر مبيعاً The Greatest Beer



# الفكر

## لماذا يزداد الوزن بسرعة بعد سن الأربعين؟



ممارسة التمارين الرياضية أكثر مما في الثلاثين من العمر، وبصورة دورية ومنتظمة، من أجل حرق الدهون المترسكة وتقوية العضلات. فبالإضافة إلى زيادة الوزن يفقد الجسم البنية العضلية، حيث ثبت أن الجسم بعد الأربعين من العمر يفقد لأسباب هسيو لو جية واحدا بالمائة من البنية العضلية سنويا.

الرغبة بتناول كمية أكبر من الطعام، ما يؤدي بالنتيجة إلى تحول فائض الطاقة إلى دهون تتراكم في الجسم". وتضيف، والسبب الثاني، هو نمط الحياة الأكثر اعتدالا من النمط السابق. وتقول، "يكن السبب الثاني في انخفاض النشاط البدني، حيث بعد سن الأربعين نقضي معظم الوقت في المنزل، ويقل نشاطنا البدني وتقل حركتنا. أي أننا نحرق كمية أقل من الدهون المترسكة في الجسم". وتنصح الأخصائية استنادا إلى ذلك جميع الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاما بضرورة

أعلنت الدكتورة يكاتيرينا كازانتشوك، أخصائية الغدد الصماء، أن الكثيرين بعد سن الأربعين يبدأون وزهم بالنمو، بسبب عاملين. فكيف يمكن مقاومة هذه التغيرات السلبية؟ وتشير الأخصائية الروسية، في حديث لراديو "سيوتيك"، إلى أن سبب زيادة الوزن بعد سن الأربعين يعود إلى عاملين: انخفاض مستوى الهرمونات الجنسية في الجسم، وتغير نمط الحياة. وتقول، "يبدأ مستوى الهرمونات الجنسية بالانخفاض بعد سن الأربعين، وهذا هو السبب الرئيسي لزيادة الوزن. لأنه على خلفية انخفاض مستوى هذه الهرمونات تظهر

## طريقة مبتكرة تساعد في التعافي من الإدمان

يعتقد عدد من الأشخاص الذين يحاولون التعافي من الإدمان، أن مراحل العلاج قد تكون ممتعة.

إذ لا يشمل علاج الإدمان العمل الجاد فحسب في بعض المراكز الأمريكية، بل يشمل أيضا مكافآت، يصل مجموعها أحيانا إلى 500 دولار، مقابل اختبارات المخدرات السلبية أو الحضور للاستشارة أو اجتماعات المجموعة.

يقول مدير طب الإدمان في جامعة وست فيرجينيا الدكتور جيمس بيرى هناك علم دماغى وراء هذه الطريقة، والتي تعرف باسم إدارة الطوارئ، وبدأت الحواجز التي تحول دون تبني برامج المكافآت على نطاق أوسع، مثل مخاوف الحكومة بشأن الاحتيال، في الانهيار.

وأضاف الدكتور جيمس بيرى: "نحن في حالة من اليأس حيث نحتاج إلى بذل كل ما في وسعنا وهذا شيء ناجح".

وارتفعت وفيات الجرعات الزائدة في الولايات المتحدة إلى مستوى قياسي خلال الوباء، بينما يقع اللوم في الغالب على المواد الأفيونية، فإن الوفيات التي تنطوي على المنشطات مثل الميثامفيتامين أخذت في الارتفاع أيضا، في كثير من الأحيان، يموت الناس بالعقاقير المتعددة في نظامهم.

ويمكن للأدوية أن تساعد الأشخاص في الإفلاع عن تعاطي المواد الأفيونية، لكن إدمان المنشطات ليس له دواء فعال، برامج المكافآت، خاصة عندما تزيد قيمة الدولار مع أداء ثابت، معترف بها على نطاق واسع باعتبارها العلاج الأكثر فعالية للأشخاص المدمنين على المنشطات.

قالت أستاذة الطب المساعدة في UConn Health، كارلا راش التي تدرس هذه الطريقة، عندما يتم تنفيذها بشكل صحيح، يمكن أن تكون برامج المكافآت جسرا من الأيام الصعبة للتعافي المبكر إلى حياة أفضل، إنه يساعد الناس على اتخاذ قرارات أفضل في الوقت الحالي، ويقلب الميزان عندما يكون من الصعب مقاومة المكافآت الفورية لتعاطي المخدرات.

واعتبرت راش إن المكافآت يمكن أن "تقدم القليل من التقدير لجهود الناس". يقول كيسي طومسون، 41 عاما، من كوليفيل، واشنطن: "كان الشهر الأول بعد ترك الميثامفيتامين هو الأسوأ، بدون المنشطات، شعرت بالإرهاق". وقال إن كسب بطاقات الهدايا لاجتياز اختبارات المخدرات ساعد، خلال برنامجه الذي استمر 12 أسبوعا، تلقى حوالي 500 دولار في بطاقات هدايا Walmart التي أنفقها على الطعام والقمصان والجوارب والشامبو، إنه عامل لحام مدرب وبيعت من عمل بعد فترة التسريع الأخيرة. وأظهرت أكثر من 150 دراسة على مدى 30 عاما أن المكافآت تعمل بشكل أفضل من الاستشارة وحدها للإدمان بما في ذلك الكوكايين والكحول والتبغ، وعند استخدامها جنبا إلى جنب مع الأدوية.

الطريقة تركزت على علم الدماغ، لقد عرف علماء النفس منذ سنوات أن الأشخاص الذين يفضلون المكافآت الصغيرة والفورية على المكافآت الأكبر والمتأخرة معرضون للإدمان، وقد يتعهدون بالإفلاع عن التدخين كل صباح والبدء في استخدامه مرة أخرى بعد الظهر.

وقد تعلم علماء الأعصاب من دراسات التصوير كيف يستحوذ الإدمان على مركز المكافأة في الدماغ، ويختلف مسارات الدوبامين ويسلب الناس القدرة على الاستمتاع بالمتعة البسيطة. قال عالم النفس ستيفن هيجينز من جامعة فيرمونت، رائد الطريقة في عام 1991: "إنها تستخدم إلى حد كبير نفس نظام مكافأة الدوبامين الذي هو أساس الإدمان لتعزيز التغيير الصحي للسوك"، وأظهر بحثه الأخير أنه يساعد النساء الحوامل على الإفلاع عن التدخين و يحسن صحة الأطفال حديثي الولادة.



زيندايا خلال حضورها حفل HBO Emmy's 2022 في ويست هوليوود، كاليفورنيا. (أ ف ب)

## قرأت لك

القرفة



كشفت نتائج دراسة جديدة إلى أن القرفة تساعد في الوقاية من مرض باركنسون المعروف بالشلل الرعاش.

وأوضح الباحثون من المركز الطبي لجامعة راش بولاية إلينوي، أن للقرفة خواصا متميزة تسمح بعرقلة التغيرات الخلوية والبيوميكانيكية والتشريحية، التي تحصل في المخ وتسبب مرض باركنسون، طبقا لما ورد بموقع روسيا اليوم.

ووجد العلماء أن إعطاء القرفة للفئران المخبرية، عن طريق الفم، بعد عملية الاستقلاب يؤدي إلى تكون مادة بنزوات الصوديوم التي تدخل المخ وتوقف تفتت البروتينات الدفاعية Parkin و DJ-1 وتحسن عمل الناقلات العصبية وتحسن حركة الفئران المريضة

## سؤال وجواب

- ما هي أول بلد عزفت النشيد الوطني؟  
- الولايات المتحدة.
- أين يقع نهر الأمازون؟  
- أمريكا الجنوبية.
- ما اسم المدينة التي تُعرف باسم مدينة الظلام؟  
- لندن.
- ما هي أشهر ابتسامته في عالم الفن؟  
- ابتسامته موناليزا
- ماذا يسمى الفرنسيون القتال الإنجليزي؟  
- المانش

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن الجاذبية على القمر تساوي سدس الجاذبية على الأرض
- هل تعلم أن الذهب يوزن بالجرام و الماس بالقيراط
- 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 الاسطرلاب 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
- هل تعلم أن الرازي اول من استخدم الخيوط في الجراحة
- هل تعلم أن أول دبابية في العالم كانت موجودة في بريطانيا
- هل تعلم أن 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 - المرأة - تعني تحريك العينين وإدارتهما لتسديد النظر على الهدف

## قصة أمنيات الطفولة

نادت الام اطفالها وهي تقول هيا انتم الثلاثة إلى النوم، الليلة هي آخر ليلة لهذه السنة ستمشي السنة ولن تعود مرة ثانية بل ستحضر غيرها على ظهر حصان ابيض وهي تحمل الهدايا الكثيرة والامنيات لكل من يريد وكل من يحلم حلما جميلا او يتمنى أمنية جميلة ستحققها له.. ذهب الاطفال إلى فراشهم وعلق كل منهم عيناه ليتمنى أمنية جميلة ثم ذهبوا في نوم عميق، في الصباح عندما استيقظ الجميع وجد ايمن بجوار سريره عليه كبيرة من الالوان ومجموعة من الفرش الحريرية واوراق بيضاء ووردية يرسم عليها لوحاته الجميلة وياقة من الزهور تتمنى له كل الخير.. اما هشام فقد وجد دراجة جميلة قوية تنتظر بجوار فراشه لها كرسي جميل ويدان مزودتان بياقة من الزهور تتمنى له كل الخير... عليها ايضا استيقظت مبتسمة لتجد فستانا جميلا يحتضن عليه كبيرة نامت بداخلها مجموعة من العرائس التي تحبها تلبس نفس لون فستانها وياقة من الورد تتمنى لها كل الخير، هلل الجميع سعادة واخذوا ينادون بصوت واحد ماما ماما.

خرج الجميع إلى غرفة امهم وكلا منهم يحمل في يده باقة الورد ويتمنى لها كل الخير وقالوا ماما ان السنة الجديدة جاءت وارسلت لك هذه الازهار هدية اما نحن فلنا هدايانا الصغيرة فانت لن تستطعي ان تركبي الدراجة او ترسمي بالفرشاه او تلعبى بالعرائس فضحكت الام وقالت كنت اعرف ذلك وكيفيتي تلك الازهار واشكروا لي السنة الجديدة وقبل ان يذهبوا لهداياهم تمنى ايمن ان تأتي السنة الجديدة كل يوم.. فضحكت الام وقالت وانا وكيفيتي ان تأتي مرة واحدة فقط.

## مساحة للتلوين

