

منوعات

الفكر

الأربعاء 13 ديسمبر 2023 م - العدد 14024
Wednesday 13 December 2023 - Issue No 14024

ص 22

أطباء مستشفى القاسمي
بالشارقة ينقذون حياة مريض
في العقد السادس من العمر

ص 27

فيلم "غرفة المعلم"..
رؤية مثالية
ناضجة وعميقة



ست علامات تعني ملاحظتها
ضعف الجهاز المناعي

ص 23

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

هل الخروج بشعر مبلى في البرد يصيبك بالمرض؟

تؤكد معلومات شائعة أن الخروج في البرد بشعر مبلى قد يصيبك بنزلات البرد والإنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي الأخرى، ولكن بحسب تقرير نشره موقع canoe أكد الأطباء أن المعلومات السابقة عارية عن الصحة.

ويقول الأطباء إن نزلات البرد والإنفلونزا والتهابات الجيوب الأنفية التي تسببها البكتيريا، تنتشر من خلال استنشاق الرذاذ أو الجزيئات التنفسية الصادرة عن المرضى أو حاملي الفيروسات، أو من الطعام أو الأسطح الملوثة.

وقال شون أوليري، رئيس لجنة الأمراض المعدية في الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال "لا يمكن أن تصاب بالبرد بمجرد الخروج في البرد. ومع ذلك، يمكن للطقس الشتوي أن يخلق بيئة مناسبة أكثر للجراثيم، سواء داخل أو خارج أجسامنا".

وتشير بعض الأبحاث إلى أن درجات الحرارة الباردة قد تساعد فيروس الإنفلونزا على البقاء على قيد الحياة لفترة أطول.

وهنا أشار الدكتور أوليري إلى أن درجات الحرارة المنخفضة يمكن أن تؤثر على أجهزة الجسم المناعية، ما يجعل الأفراد أكثر عرضة لاستقبال الجراثيم. واكتشفت دراسة أجريت عام 2018 أن جدران فتحة الأنف الداخلية تحتوي على مستقبيلات يمكنها استشعار البكتيريا التي يتم استنشاقها، والتي تبعث فوراً رسالة لجهاز المناعة، الذي يعمل فوراً على إفراز المخاط لقتل البكتيريا قبل أن تتاح لها فرصة التسبب بالعدوى.

الكشف عن القائمة الحمراء للأنواع المهددة بالانقراض

تسلط القائمة الحمراء العالمية للأنواع المهددة بالانقراض التي جرى تحديثها الضوء على تداعيات الاحتثار المناخي على التنوع البيولوجي في العالم وكذلك على تأثير الجهود المبذولة لحمايتها. وكشف الاتحاد الدولي لحفظ الطبيعة خلال مؤتمر الأمم المتحدة للمناخ (كوب 28) المنعقد في دبي، عن القائمة الجديدة التي تحدد مدى الخطر الذي تتعرض له الأنواع النباتية والحيوانية. وتضم القائمة الحمراء حالياً 157190 نوعاً، بينها 44016 نوعاً مهددة بالانقراض على نطاق عالمي.



تتميز فاكهة الفراولة بمذاق رائع وفوائد صحية متعددة بسبب محتواها العالي من المغذيات ومضادات الأكسدة. ووفقاً لبحث تم نشر نتائجه عام 2019 في دورية «Nutrients»، إن الفراولة هي واحدة من أكثر أنواع التوت المرغوبة سواءً الطازجة أو المجمدة.

نشر موقع Eating Well تقريراً حول

فوائد الفراولة وماذا يحدث

للجسم عند تناول

الفراولة بشكل

يومي والمخاطر

المحتملة التي يجب

الانتباه إليها.

ماذا يحدث لجسمك عند تناول الفراولة كل يوم؟

5. التحكم في نسبة السكر بالدم: تشير الدراسات إلى أن الفراولة يمكن أن تساعد في تقليل استجابة الأنسولين وتحسين مقاومة الأنسولين. كما يساعد محتواها العالي من الألياف على إبطاء امتصاص السكر، مما يجعلها خياراً رائعاً لتنظيم مستويات السكر في الدم. تقول دكتورة لوبيك: "تحتوي الفراولة على مؤشر نسبة السكر في الدم منخفض، مما يعني أنها لا تسبب ارتفاعات سريعة في مستويات السكر في الدم..

"الفراولة غنية بشكل خاص بمضادات الأكسدة، مثل فيتامينC والفلافونويد والأحماض الفينولية. تم ربط مضادات الأكسدة الموجودة في الفراولة بتحسين الالتهاب. تظهر الأبحاث أن تناول الفراولة قد يزيد أيضاً من إجمالي مضادات الأكسدة في الجسم..

2. وقاية من أمراض القلب: بفضل مستوياتها العالية من المركبات المفيدة لصحة القلب مثل الأنثوسيانين، تظهر الأبحاث أن الفراولة يمكن أن تساعد في حماية نظام القلب والأوعية الدموية من خلال دعم ضغط الدم الصحي ومستويات الكوليسترول. تصيف دكتورة لوبيك أن "تناول الفراولة قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب"، مشيرة إلى أن "بعض الدراسات تظهر أن استهلاك الفراولة يقلل من نسبة الدهون في الدم وضغط الدم الانقباضي..

3. تعزيز صحة الدماغ: وفقاً لمراجعة منهجية تم نشر نتائجها عام 2022 في دورية Scientific Reports، يمكن أن تساعد مادة البوليفينول الموجودة في الفراولة - والتي تعمل كمضادات للأكسدة - في الحفاظ على الوظيفة الإدراكية مع التقدم في العمر، وتعزيز صحة الدماغ ودعم الحدة العقلية. 4. تحسين عملية الهضم: بفضل محتواها العالي من الألياف، قد تساعد الفراولة في دعم الهضم الصحي ومنع الإمساك وتخفيف البكتيريا الضارة في الأمعاء، حسبما خلصت إليه دراسة أجريت عام 2020 ونشرت نتائجها دورية Nutrients.

وفقاً لوزارة الزراعة الأمريكية، يحتوي كوب واحد من الفراولة الكاملة، أي حوالي 144 غراماً، على ما يلي:

- السعرات الحرارية: 196
- إجمالي الكربوهيدرات: 11 غراماً
- الألياف الغذائية: 3 غرامات
- إجمالي السكريات: 7 غرامات
- البروتين: 1 غرام
- إجمالي الدهون: 0 غرام
- الدهون المشبعة: 0 غرام
- الصوديوم: 1 ملغ
- البوتاسيوم: 220 ملغ
- المغنيسيوم: 19 ملغ
- فيتامين 17: A وحدة دولية
- حمض الفوليك: 35 ميكروغرام
- فيتامين 85: C ملغ

الفوائد الصحية

1. تقليل الالتهابات: إن الفراولة غنية بمضادات الأكسدة وفيتامين C، وهي عوامل طبيعية مضادة للالتهابات تساعد في تقليل الالتهاب المزمن والمشاكل الصحية المرتبطة به. وفقاً لدراسة نشرت عام 2021 في دورية Antioxidants، فإن مضادات الأكسدة الموجودة في الفراولة قد تساعد في منع وإدارة الحالات المرتبطة بالالتهاب، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري. وتقول اختصاصية التغذية بريثاني لوبيك إن

مستوى هرمون السيروتونين قد يؤثر على الزهايمر

وجدت دراسة حديثة أن مستوى هرمون السيروتونين أقل لدى أدمغة الذين يعانون من ضعف إدراكي معتدل، مقارنة بالأصحاء، وكان لديهم أيضاً ارتفاع في مستوى أميلويد بيتا، وهو البروتين المرتبط بالزهايمر. ويعرف "السيروتونين"، بأنه هرمون السعادة، وبحسب الدراسة التي أجريت في كلية طب جون هوبكنز كانت مستويات الهرمون أقل بنسبة تصل إلى 25% لدى من لديهم ضعف إدراكي.

وكانت مواضع انخفاض الهرمون في مناطق الدماغ المرتبطة بالذاكرة، وحل المشكلات، والعاطفة.

وبحسب "هيلث داي"، تابع الباحثون 49 شخصاً يعانون من ضعف إدراكي خفيف و45 شخصاً آخر يتمتعون بصحة جيدة، وكانت أعمار المشاركين 55 عاماً.

وأظهرت فحوصات الدماغ التي أجريت بين عامي 2009 و2022 تغيرات في بنية الدماغ، وكان بروتين أميلويد بيتا يشكل كتلاً سامة على خلايا المخ.

والضعف الإدراكي المعتدل هو الحالة الوسط بين وظائف المخ الطبيعية مع تقدم العمر ومرض الزهايمر.

وتشمل أعراضه: النسيان المتكرر للأحداث الأخيرة، وصعوبة العثور على الكلمة الصحيحة، وفقدان حاسة الشم.

ويرغب الباحثون في مزيد من البحث لمعرفة سبب تراجع مستوى السيروتونين، وتجربة العلاجات التي تزيد من مستويات الهرمون، لمعرفة إذا كانت تساعد مرضى الضعف الإدراكي.

زيادة الأحماض الأمينية في الطعام ترفع خطر السكري

الضوء على الذين أصيبوا بمرض السكري من النوع 2 بعد فترة متابعة مدتها 6 سنوات.

وجمع الباحثون المعلومات من استبيان عن تواتر الطعام، وتحليل تواتر الأطعمة وأحجامها شملت 125 نوعاً مختلفاً من الأطعمة. كما أخذ الباحثون في الاعتبار عوامل أخرى مثل العمر والجنس وعادات التدخين والنشاط البدني.

وأظهرت النتائج وجود علاقة بين خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وارتفاع استهلاك الأحماض الأمينية المتفرعة السلسلة، والكبريتيك، والقلوية، والأساسية.

وتشمل الأطعمة الغنية بالأحماض الأمينية ذات السلسلة المتفرعة الحليب، واللحوم الحمراء، والدواجن.

دعت دراسة جديدة إلى إدراج الأسماك والمكسرات والبقوليات في النظام الغذائي أكثر من اللحوم، وخاصة الحمراء، وتناول الألياف باعتدال، وتجنب كمكملات الأحماض الأمينية لأن الاستهلاك العالي لها يرتبط بارتفاع معدل الإصابة بالسكري.

ووفق "مديكال نيوز توداي"، حلل فريق البحث من جامعة كيرمانشاه للعلوم الطبية، بيانات المدخل الغذائي لدراسة وبائية مستقبلية في إيران. ونظر فريق البحث في المعلومات الواردة من أشخاص أعمارهم بين 35 و65 عاماً في مراحل مختلفة، وسلطوا



القضاء يلزم الأمير هاري بدفع تعويض لصديقة اتهمته بالكذب

أمر قاض في لندن الاثنين الأمير هاري بدفع 48 ألف جنيه إسترليني (نحو 60 ألف دولار) للمجموعة الناشرة لصحيفة "ميل أون صندي"، عقب خسارته جولة في قضية تشهير رفعها الابن الأصغر لتشارلز الثالث ضد الصحفية الشعبية البريطانية.

ومن بين دعاوى كثيرة رفعها الأمير هاري على صحف بريطانية، تتعلق إحداهما بمقال يتناول الحماية الأمنية التي يتلقاها عند زيارته المملكة المتحدة. ويتهم المقال التثير للجدل والمنشور في شباط/فبراير 2022، الأمير هاري بـ "الكذب" و "محاولة الحفاظ على سرية" استنائه ضد الحكومة لمحاولة الحصول على حماية أمنية في المملكة المتحدة. وأكد فريق الدفاع عنه أن هذه الاتهامات غير صحيحة. وبعدما رفضت الجمعية طلب دوق ساسكس إحباط مسعى دفاع صحفية "ميل أون صندي"، أمره القضاء البريطاني الاثنين بدفع 48447 جنيهًا إسترلينيًا بحلول 29 من كانون الأول ديسمبر.

افتتحت ندوة (منتدى الشباب) ضمن أنشطة مؤتمر الأطراف COP28

شما بنت محمد بن خالد آل نهيان تناقش الشباب والاستدامة في جناح مركز الشباب في كوب 28

الغني في تعزيز الوعي بأهمية الاستدامة. أشارت إلى أن أجداد الإمارات كانوا يديرون مواردهم الطبيعية بحكمة واستدامة لما تمتعوا به ما وصفته سموها بالاستدامة الفطرية، وأن هذا التراث يجب أن يكون مصدر إلهام للأجيال الحالية. فيما يتعلق بالتكنولوجيا ووسائل الاتصال الحديثة، شددت الشيخة شما على أهمية استغلال هذه الأدوات لنشر الوعي وتحفيز المجتمع على اتخاذ خطوات عملية نحو تقليل البصمة الكربونية. وأكدت على أهمية دور الشباب كسفراء للبيئة والمناخ، مشيرة إلى أنهم يمتلكون القدرة على تحفيز التغيير في مجتمعاتهم. وأمنت الشيخة شما على الدور الفعّال الذي يلعبه الشباب في مبادرات مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، مثل مبادرات التشجير والطاقة المتجددة والتوعية البيئية. وختمت كلمتها بدعوة الحضور للمشاركة في حوار مفتوح حول تحديات تبني نمط حياة مستدام وأهمية التعليم والوعي البيئي.

في الختام، أعربت الشيخة شما عن شكرها للشباب المشاركين، مؤكدة أنهم يمثلون "شعلة الأمل" في قلب التغيير نحو مستقبل أكثر استدامة.



شما على أهمية تعزيز الوعي البيئي وتغيير السلوكيات من أجل حماية البيئة والمناخ. كما نوهت الشيخة شما بأهمية التراث الإماراتي

الحضور. تمثلت التجربة في ترك أوراق متناثرة على الأرض ورصد تفاعل الحضور معها. وبينما كانت النتيجة أقل من المتوقع، أكدت الشيخة

•• دبي- الفجر:

ضمن أنشطة مؤتمر الأطراف COP28، افتتحت الشيخة الدكتورة شما بنت محمد بن خالد آل نهيان ندوة "منتدى الشباب"، والتي عقدت في جناح الشباب بالمنطقة الخضراء. جاءت الندوة بالتعاون مع مؤتمر الطاقة الطلابي ومجلس شباب مؤسسات الشيخ محمد بن خالد آل نهيان الثقافية والتعليمية، سلطت سموها الضوء على دور الشباب في تعزيز الاستدامة وحماية البيئة. حضر اللقاء الشيخة شيخة بنت محمد بن خالد آل نهيان، الشيخة حمدة بنت سعيد بن حمدان آل نهيان والشيخة عائشة بنت خليفة بن محمد بن خالد آل نهيان وعدد كبير من الشباب والمهتمين بالشؤون البيئية.

في كلمة الشيخة شما والتي جاءت بعنوان "الشباب والاستدامة: بناء مستقبل أخضر في قلب الإمارات" دعت إلى تمرين تخيلي لرؤية عالم نظيف ومتناغم مع الطبيعة بعد عشرين عاما، مؤكدة أن هذا الحلم يمكن تحقيقه من خلال الجهود المشتركة اليوم. تطرقت الشيخة شما إلى تجربة بيئية نُظمت خلال الندوة لقياس مستوى الوعي البيئي لدى

منوعات



22

الفجيرة الاجتماعية الثقافية: الإمارات رسخت

نهجاً جديداً في التعامل مع تحديات المناخ

•• الفجيرة - الفجر

أكد سعادة الدكتور خير خالد الطنحاني، رئيس مجلس إدارة جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية أن مؤتمر الأطراف في اتفاقية الأمم المتحدة الإطارية "COP28" برئاسة دولة الإمارات، من أكثر المؤتمرات نجاحاً وبنهارةً من حيث فعالياته ومخرجاته ومستوى المشاركات الدولية والتفاعل الكبير للمنظمات المعنية بتغير المناخ مع المبادرات الخلاقة التي أطلقتها مؤسسات الدولة والتي رسخت نهجاً جديداً في التعامل مع تحديات المناخ.



وقال الطنحاني، في تصريح له خلال ترؤسه لوفد جمعية الفجيرة الثقافية الذي زار المنطقة الخضراء بالمؤتمر: "لقد تخطى هذا المؤتمر سقف التوقعات، بما جاء فيه من زخم ارتباط بالوعي المناخي الموسع وإبداء الاستعداد للعطاء والالتزام البيئي من أجل خلق حراك مناخ واعد في المنطقة والعالم". وأوضح أن مؤتمر "COP28" فتح الباب للشباب وجيل الغد ليقول كلمته ويلعب دوره الفعال والمتنظر منه في حماية المناخ والحفاظ على

البيئة والكفاح من أجلها، معتبراً إشراك الشباب في هذا العمل الجليل وجهاً آخر من وجوه نجاح المؤتمر الذي يعمل عبر الأجيال على حفظ سلامة المناخ ويبحث عن أفكار رائدة للحفاظ عليه عبر النظر بمخرجات تتبنى حلولاً للتحديات التي يواجهها العالم والبشرية من آثار التغير المناخي والاحتباس الحراري.

وأضاف الطنحاني، أن اتحاد أكثر من 123 دولة وتعهدها جميعاً برفع اعتمادها على الطاقة المتجددة إلى ثلاثة أضعاف بحلول عام 2030 وتعزيز كفاءة الطاقة إلى ضعفين والدور الكبير الذي لعبته "أيرينا" في الوصول إلى هذا التعهد للعودة إلى المسار القويم وتحقيق هدف 1.5 درجة مئوية وتعزيز أمن الطاقة، مؤشرات تبشر بمستقبل مناخي أفضل في حال الالتزام التام بهذا التعهد والعمل بكل الطاقات والخبرات على إنجاحها".

وقال "لقد كانت بصمة قيادة الدولة واضحة في هذا المؤتمر من خلال العمل على ترسيخ قيم ومبادئ الاستدامة لدى الأجيال الناشئة باعتبارها جزءاً أساسياً من إرثنا الذي وضع لبناته الأثرى، الأب المؤسس الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، وقد كانت مشاركة مركز التعليم الأخضر (إرث من أرض زايد) ملفتة من خلال منصته التفاعلية والمؤثرة الفعّمة بالفعاليات التي عكست ترسخ وعي الشباب بأهمية العمل المناخي، وضرورة تبني أساليب الحياة المعتمدة على الاستدامة، إضافة إلى تفعيل التعليم المناخي، والتأكيد على السعي الحثيث للظفر بحلول مبتكرة لمعالجة القضايا المناخية العالمية".

وأشار الطنحاني إلى أن دولة الإمارات قطعت خطوات واعدة على طريق الحفاظ على المناخ، حيث أولت عناية فائقة بهذا الملف في قطاع التعليم في الدولة، والذي يشهد اليوم تحولاً ملفتاً. وقد نجحت وزارة التربية والتعليم بالتعاون مع شركائها في اللجنة الوطنية للتعليم الأخضر في تحقيق عدد من الإنجازات النوعية في تعزيز حضور التعليم الأخضر ضمن النظام التعليمي في الدولة. وذلك في إطار الجهود لزيادة الوعي المناخي على المستوى المجتمعي، ذلك أن دولة الإمارات تعتبر جيل الغد والشباب المحرك الرئيس والأساسي للجهود الوطنية لتحقيق المستهدفات التي تتفق مع المخطط المستدامة الرامية إلى بناء مستقبل مزدهر للأجيال القادمة".

وفي ختام تصريحه، توجه الدكتور خالد الطنحاني بالتهنئة إلى القيادة الرشيدة وشعب الإمارات بمناسبة النجاح الكبير لمؤتمر المناخ، مشيراً إلى "إن هذا النجاح يضع مسؤولية أكبر على عاتق الجميع، ويتوجب العمل معاً للحفاظ على زخم العمل المناخي للوصول إلى النقطة التي نحقق فيها طموحنا في مستقبل أخضر خال من الكربون، ونحن من خلال مبادرات جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية في مجال الاستدامة والبيئة سنعمل على استدامة العمل المجتمعي والتوعوي في هذا الخصوص".



عبر زراعة أحدث الدعامات اليابانية التاجية باستخدام جهاز الماكوتو لأول مره في الشرق الأوسط

أطباء مستشفى القاسمي بالشارقة ينقذون حياة مريض في العقد السادس من العمر

•• الشارقة- الفجر:

استمراراً لسلسلة الإنجازات، وتكريساً لريادة المنشآت الصحية المنصوية تحت مظلة مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، تمكن الفريق الطبي في مركز القلب بمستشفى القاسمي التابع للمؤسسة، من إجراء عملية نوعية لمرضى يبلغ من العمر 66 عاماً، وذلك عبر زراعة أحدث الدعامات اليابانية التاجية "الناجومي"، باستخدام جهاز الماكوتو لأول مرة في منطقة الشرق الأوسط.

أكد سعادة الدكتور عصام الزرعوني المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية بالإمارة في مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، أن مستشفى القاسمي بات اليوم أحد الصروح الطبية المتميزة على المستويين المحلي والعالمي، من خلال الإنجازات المتتالية التي يحققها على مستوى الكفاءة والخبرات الطبية التي جعلت منه محطة للمتعاملين محلياً وإقليمياً وعالمياً، مشيراً إلى أن مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية ماضية في نهجها الساعي إلى تعزيز جودة الحياة الصحية، وتكريس الاستدامة في الرعاية الطبية، من خلال تزويد منشآتها بأحدث ما تتوصل إليه العلوم الطبية.

بدوره أوضح الدكتور عارف النورياتي مدير مستشفى القاسمي بالشارقة أن الخبرة العالية التي يتمتع بها الفريق الطبي المتميز، أسهمت في سرعة الاستجابة منذ لحظة دخول المريض يوم الإثنين الماضي من خلال الفحوصات الأولية، واتخاذ القرار بإجراء هذه العملية الجراحية باستخدام تقنيات الجراحة الحديثة، موضحاً أن هذا النوع من العمليات الجراحية، وما يبرز خلالها من تقنيات تستخدم للمرة الأولى، تسهم



النزيف مستقبلاً، إضافة إلى كون الدعامات تشمل أحجام وقياسات نادرة مقارنة بمثيلاتها حيث تصل أطوالها إلى 50 سم وقطرها إلى 6.25 مم، وهو أعلى مفاص قطر متوفر في العالم علماً بأن الدعامات اليابانية الأخدت من شركة تيرومو. ونجح فريق أطباء مركز القلب في المستشفى من زراعة الدعامات خلال العملية الجراحية التي استغرقت ساعتان، حيث تم نقل المريض إلى غرفة العناية لاسكمال متابعة حالته حتى الشفاء التام، ليسجل المستشفى إنجازاً آخر في سجله الطبي الزاخر بالإنجازات العديدة وفي مختلف المجالات الطبية.

منذ عام تقريباً كأول جهاز يعمل بالموجات الصوتية بدقة عالية، إضافة إلى قدرته لتقييم نسبة الترسبات الدهنية في الشريان التاجي، وبالتالي تقدير استباقي لتعرض الشريان للجلطة الحادة. واتضح من خلال هذه الفحوصات وجود عدة تضيقات حادة، وبداية جلطة قلبية تم علاجها بالبالون أولاً، ومن ثم زراعة دعامة التيماستر ناجومي الأحد من نوعها من الدعامات الدوائية على طريق الإسعاف إلى قسم الطوارئ بالمستشفى، حيث تتميز هذه الدعامات بمواصفات فريدة من ناحية القدرة على التوقف من استخدام أحد مسيلين الدم بعد شهر واحد فقط لتقليل نسبة

في تعزيز رصيد المستشفى من النجاحات والخبرات الطبية المتراكمة، ويعكس التزام طواقمه الطبية والتمريضية بتقديم أفضل الخدمات الصحية للمجتمع، انسجاماً مع استراتيجيات ومستهدفات مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية، الساعية إلى تحقيق جودة الحياة الصحية لمختلف أفراد المجتمع. وكان المريض قد أدخل إلى المستشفى بعد تعرضه لفقدان وعي مفاجئ، حيث تم نقله للمستشفى عن طريق الإسعاف إلى قسم الطوارئ بالمستشفى، وبعد إجراء القسطرة التشخيصية باستخدام أحدث الأجهزة للتصوير التاجي، والمعروف باسم ماكوتو، الذي وفرته مؤسسة الإمارات للخدمات الصحية

بالشراكة مع مؤسسة الإمارات للتعليم وهيئة المعرفة

حماية الدولي يُطلق البرنامج الشتوي الطلابي 2023



لهم ولوطنهم محذراً من التعامل مع الإجازات المدرسية بوصفها وقت فراغ لا قيمة له لأن فترة العطلة وقت ثمين يجب استثماره والاستفادة منه لتعليم الطلاب مهارات وقدرات يحتاجون إليها في حياتهم العملية ومنهم فرصة الاحتكاك بالبيئة ومتطلباتها بعيداً عن مقاعد الدراسة .

فخر واعتزاز

من جانبها أشادت الأستاذة أمنة لوتاه، مديرة مركز زايد التعليمي بعود الطينة، بأن ما مسته من تحول إيجابي في سلوكيات الطلبة خلال فترة بسيطة يدعوهما للفخر والاعتزاز بأن مركز حماية الدولي بالإدارة العامة لمكافحة المخدرات لديه القدرة على تغيير سلوك الكثير من الطلاب وتحويلهم إلى طلاب أسوياء من خلال المحاضرات والزيارات الميدانية، والورش التعليمية التخصصية التي وُجهت بشكل دقيق لمجموعة من الطلبة وحققت أثرها بشكل ملموس.

أشادت الأستاذة أمنة لوتاه بالتعاون مع شرطة دبي في تنفيذ البرنامج الشتوي للطلاب، والمساهمة في دعم واحتواء الطلبة وتوعيتهم بالمخاطر التي قد تُهدد حاضرمهم ومستقبلهم.

التوعوية والتثقيفية.

برامج متنوعة

من جانبه أشار العقيد الدكتور عبد الرحمن شرف العمري، مدير مركز حماية الدولي، أن البرنامج الشتوي يحتوي على برامج متنوعة تشمل الرياضة، والضبط والربط العسكري، إضافة إلى دورات تخصصية كتعلم السباحة وركوب الخيل والسلامة والإنقاذ، إلى جانب البرامج الترفيهية والزيارات، كزيارة مركز الاتصال 901، وإدارة مركز القيادة والسيطرة، ومركز الابتكار، ومتحف شرطة دبي، وإدارة التفيتش الأمني K9 "الكلاب البوليسية"، ومدينة إكسبو التي تحتضن فعاليات قمة مؤتمر COP28، والمشاركة في بطولة شرطة دبي للألعاب الإلكترونية القائمة بنادي ضباط شرطة دبي. وأشار مدير مركز حماية الدولي بأن استثمار فترة الإجازة بشكل جيد يحد من الظواهر السلبية التي تبرز في فترة العطلات المدرسية، لافتاً إلى أن كل المؤشرات تؤكد أن أكثر الفترات التي يتعرض فيها الطلاب للانحراف هي فترة العطلة المدرسية نتيجة لوقت الفراغ الذي يعيشونه، داعياً أولياء الأمور لتوجيه الأبناء إلى ما فيه منفعة

انطلق البرنامج الشتوي الطلابي 2023 في سبعة مقرات تدريبية، والذي ينظمه مركز حماية الدولي التابع للإدارة العامة لمكافحة المخدرات بشرطة دبي بالشراكة مع مؤسسة الإمارات للتعليم المدرسي وهيئة المعرفة والتنمية البشرية بدبي، بمشاركة 3٥٠ طالباً وطالبة يمثلون جنسيات مختلفة، ويستمر البرنامج لغاية 22 من الشهر الجاري.

هدف البرنامج

أكد اللواء عبد محمد ثاني حارب، مدير الإدارة العامة لمكافحة المخدرات، أن الهدف من البرامج الشتوي هو تنمية الشخصية وتهذيب السلوك، وتطوير المهارات وتعزيز روح المسؤولية لدى الطلاب، بالإضافة إلى حماية الأجيال من المخاطر والسلوكيات السلبية، والعمل على صفك الشخصية لديهم ليصبحوا قادرين على التكيف مع متطلبات الواقع، والقدرة على الاعتماد على أنفسهم. وأشار مدير الإدارة العامة لمكافحة المخدرات إلى أن البرامج التي يقدّمها مركز حماية الدولي أصبحت جانباً للطلبة الذين ينتظرون هذه الفترة للتلاحق ببرامج شرطة دبي

منوعات الفكر 23

يعد الجهاز المناعي في الأساس أداة للمساعدة في منع العدوى أو الحد منها، حيث يطلق أجساما مضادة لمهاجمة الجراثيم التي تسبب الأمراض.

يتكون الجهاز المناعي من أعضاء وخلايا مختلفة تحمي الجسم من الجراثيم، مثل البكتيريا والفيروسات والسموم.

ولكن، في بعض الأحيان، لا يعمل نظام الدفاع الطبيعي للجسم بأفضل ما في وسعه. وفي ما يلي ست طرق لمعرفة أن نظام المناعة "معطل" :



منها التوتر الشديد والاصابة بنزلات البرد بشكل مستمر

ست علامات تعني ملاحظتها ضعف الجهاز المناعي



1. التوتر الشديد
جميعنا نشعر بالتوتر من وقت لآخر. ولكن إذا كان هذا الشعور خلفية ثابتة لحياتك، فقد لا يكون جهازك المناعي في حالة جيدة، وفقا لـ Penn Medicine.

ويقول تقرير صادر عن جمعية علم النفس الأمريكية أن أجسامنا مجهزة جيدا للتعامل مع التوتر بجرعات صغيرة، ولكن عندما يصبح هذا التوتر طويل الأمد أو مزمنًا، فقد يكون له آثار خطيرة على أجسامنا ويعيق جهاز المناعة. وأوضحت نادية حسن، الطبيبة في ديلانسي للقلب الباطني، أنه نظرا لأن "الإجهاد يقلل من الخلايا الليمفاوية في الجسم، وخلايا الدم البيضاء التي تساعد على مكافحة العدوى"، فقد يعني ذلك أنك أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروسات مثل نزلات البرد.

2. تعاني من نزلة برد بشكل مستمر
يصاب الشخص البالغ في المتوسط مرتين إلى أربع نزلات برد سنويا، وفقا لـ "جوز هوبكنز ميديسن".

وقال الدكتور بيتر أبيل، كبير المحاضرين في العلوم الطبية الحيوية بجامعة سنترال لاكتشاير، إن أكثر من ذلك قد يشير إلى ضعف نظام المناعة. مضيفا أن هذا قد يكون بسبب عدم إنتاج الجسم ما يكفي من

3. تعاني من مشاكل في البطن
قد لا تعتقد أن بطنك له علاقة بجهازك المناعي، ولكن وفقا لبحث أجري في عام 2012، فإن 70% من الجهاز المناعي موجود في الجهاز الهضمي في بطانة الأمعاء. والبكتيريا المفيدة والكائنات الحية الدقيقة التي تعيش هناك تدافع عن أمعائك من العدوى وتدعم جهاز المناعة، ولكن الكميات المنخفضة منها يمكن أن تعرضك لخطر الإصابة بالفيروسات والالتهابات المزمنة وحتى اضطرابات المناعة الذاتية.

4. التعب طوال الوقت
إذا كنت تشعر بالتعب المستمر على الرغم من حصولك على قسط جيد من النوم ليلا، فقد يكون ذلك علامة على ضعف نظام المناعة. ووفقا للدكتورة نادية، تنخفض مستويات الطاقة لديك عندما يعاني جهازك المناعي لأن "جسدك يحاول الحفاظ على الطاقة لتغذية جهازك المناعي حتى يتمكن من محاربة الجراثيم".

5. الإصابة بالعدوى بشكل متكرر
إذا كنت تكافح من الالتهابات المتكررة، فقد يعكس ذلك حالات عدة بدءا من التهابات الأذن وحتى الالتهاب الرئوي والتهاب الجيوب الأنفية. وقالت سوزي بيرري، عالمة الغذاء وأخصائية التغذية من موقع sisterlylab.com، إن الالتهابات البكتيرية في اللثة والقدم الرياضي (أو سقفة القدم وهي عدوى فطرية جلدية تبدأ عادة بين أصابع القدمين) واضطراب البطن، يمكن أن تكون أيضا علامات على أن جهازك المناعي يعاني.

6. جروح بطيئة الشفاء
عندما تتعرض لحرق أو جرح أو خدش، يعمل جسمك على حماية الجرح عن طريق إرسال دم غني بالمغذيات إلى مكان الإصابة للمساعدة في تجديد الجلد الجديد. لكن عملية الشفاء هذه تعتمد على وجود خلايا مناعية صحية، لذلك ستستغرق جروحك وقتا أطول للشفاء إذا كان جهازك المناعي ضعيفا، وفقا لـ Penn Medicine.



هل تجعلنا الحيوانات الأليفة أكثر سعادة؟

مرت أكثر من ثلاث سنوات منذ أن بدأ الناس في العزلة في منازلهم بسبب وباء "كوفيد-١٩". وخلال ذلك، يعتقد أن الكثيرين اعتمدوا على حيواناتهم الأليفة لتجاوز الأوقات الصعبة. وجدت دراسة جديدة أجرتها جامعة ولاية ميشيغان أنه على الرغم من أن أصحاب الحيوانات الأليفة أبلغوا عن تحسين الحيوانات الأليفة لحياتهم، إلا أنه لم يكن هناك ارتباط موثوق بين ملكية الحيوانات الأليفة والرفاهية خلال جائحة "كوفيد-١٩".

وقال ويليام تشوبيك، الأستاذ المشارك في قسم علم النفس بجامعة ولاية ميشيغان والمؤلف المشارك للدراسة: "يقول الناس أن الحيوانات الأليفة تجعلهم سعداء، ولكن عندما نقيس السعادة فعليا، لا يبدو أن هذا هو الحال. ينظر

حيوانات أليفة. أحدها هو أن أولئك الذين لا يملكون حيوانات أليفة ربما كانوا قادرين على العثور على مجموعة متنوعة من الممارسات الأخرى التي تجعلهم سعداء.

الناس إلى الأصدقاء على أنهم وحيدون أو يريدون الرفقة، ويوصون بالحصول على حيوان أليف. ولكن من غير المرجح أن يكون ذلك تغييرا كما يعتقد الناس". وقامت الدراسة، التي نشرت في مجلة Personality and Social Psychology Bulletin، بتقييم بيانات 767 شخصا على مدى ثلاث مرات في مايو 2020. واتبع الباحثون نهجا مختلطا سمح لهم بالنظر في العديد من مؤشرات الرفاهية مع سؤال المشاركين أيضا بشكل مفتوح للتفكير في دور الحيوانات الأليفة من وجهة نظرهم.

ووجدت النتائج أن مالكي الحيوانات الأليفة أفادوا بأن حيواناتهم جعلتهم سعداء. وزعموا أن الحيوانات الأليفة ساعدتهم على الشعور بمشاعر أكثر إيجابية ووفرت لهم المودة والرفقة. كما أبلغوا أيضا عن الجوانب السلبية لملكية الحيوانات الأليفة مثل القلق بشأن صحة حيواناتهم الأليفة وتدخل حيواناتهم في العمل عن بعد.

ومع ذلك، عند مقارنة سعادتهم مع أولئك الذين لا يمتلكون حيوانات أليفة، أظهرت البيانات عدم وجود فرق في الرفاهية بين أصحاب الحيوانات الأليفة ومن لا يملكون حيوانات أليفة مع مرور الوقت.

ووجد الباحثون أنه لا يهم نوع الحيوان الأليف الذي يمتلكه، أو عدد الحيوانات الأليفة التي يمتلكها الفرد، أو مدى قربيه من حيوانه الأليف، عندما يتعلق الأمر بالرفاهية. واستكشف الباحثون عدة أسباب لعدم وجود فرق بين رفاهية أصحاب الحيوانات الأليفة ومن لا يملكون





منوعات الفكر

26

حروف إماراتية (8) في ندوة الثقافة والعلوم

الكوفي المشرقي والمصحفي والنقاط السبع لكلمة البيت متوحد تحمل أسماء الإمارات السبع.
والفنانين المشاركين فاطمة السيد (آية قرآنية)، عايشة المرزوقي لوحة من (أشعار أحمد شوقي)، فاطمة الطنحاني (وقل رب اغفر وارحم وأنت خير الراحمين)، فاطمة سالمين (وفي الحشا والقلب سكتاكم)، ومن قصائد المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان (رحمه الله)، بسملة الطنحاني (جزء من سورة الكهف)، ندى المازمي (سورة الكوثر)، عبد الشكور تهلك (حروفيات)، (الحلم عز والحكمة كنز)، رقية محمد علي (قصيدة لأحمد شوقي)، فاطمة السيد (سورة الفاتحة). وحظي المعرض بإعجاب الحضور.

وأشارت الخطاطة فاطمة الحمادي أن مشاركتها في هذه النسخة من المعرض يحروفيات حديثة تضم أقوال مأثورة للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، أما الخطاطة وفاء الكندي فقدمت لوحة بالخط الديواني تحمل مقولة للمغفور له الشيخ زايد بن سلطان (إن البلاد بحاجة إلى ابنائها لأن عليهم يعتمد الحاضر والمستقبل) وذلك لأن كلمات المغفور له الشيخ زايد دائماً ما تبدأ بتأكيد أهمية الوطن للأبناء والأبناء للوطن، واللوحة بطريقة الكلاسيك تضم لمسة جمالية بالتنقيط الأحمر. وشارك الخطاط عمрат البلوشي بعملين من الخطوط القديمة العمل الأول (البيت متوحد) أخرجت بالخط

العربي، ذلك المعرض الذي يتوافق مع احتفالات الدولة باليوم الوطني، وقرب الاحتفال باليوم العالمي للغة العربية، وهذا نهج الندوة في رعاية ودعم المبدعين والفنانين من أبناء الإمارات. وأكد الجلاف أن المعرض يضم مجموعة من الخطاطين الواعدين الذين تمنى لهم في النسخ القادمة من المعرض استمرارية التميز والإبداع. وذكر الخطاط محمود العبادي المشاركة بلوحة بخط الثلث الجلي للآية الكريمة (لا يسمعون فيها لغواً ولا تأثيماً) وبطريقة التصميم الحر إلا أن الإخراج الفني للكلمات جمعت بين ارتفاع كلمة السلام ودنو كلمات الإثم.

لوحة ما بين آيات قرآنية وأقوال مأثورة. وأشاد بلال البدور رئيس مجلس إدارة الندوة بالأعمال المشاركة والتي يحتوي أغلبها على أقوال مأثورة للشيخ زايد طيب الله ثراه، وذكر أن هذا أقل ما يقدمه الفنان الإماراتي ليؤكد أن نهج قادة وشيوخ الإمارات محفور في قلوبهم وذاكرتهم وسيظل نبزاساً يقتدوا به، لما تقدمه الدولة من دعم لأبنائها. وصرح خالد الجلاف رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية والمشارك في المعرض بلوحة خطية (لآية الكرسي)، أن الندوة كعادتها ترعى أحد أهم معارض جمعية الإمارات للفن الخط

•• دبي -د.محمود علياء
افتتحت ندوة الثقافة والعلوم بالتعاون مع جمعية الإمارات للفن الخط العربي والزخرفة الإسلامية معرض "حروف إماراتية (8)" بحضور الشيخ خليفة بن حريز بن خليفة آل مكتوم وبلال البدور رئيس مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم وخالد الجلاف رئيس جمعية "الإمارات لفن الخط العربي والزخرفة" وعلي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس إدارة الندوة، ود. صلاح القاسم المدير الإداري وجمال الخياط المدير المالي وجمع من الخطاطين والمهتمين. شارك في المعرض 14 خطاط وخطاطة إماراتية بـ 18



محمد الرميحي محاضراً في مؤسسة العويس: التسامح يُناقش بروح تتقبل الأفكار بعقلانية



موقعه كمفكر وباحث ومهتم، حيث واكب قيام المجلس منذ العام 1981 وكتب عنه شارحاً أهدافه بخبرة العارف الحصيف. ويطل من خلال الكتاب على واقع المجلس لإلالة فاحصة، إطلالة الغيور على مصالحي أمته والعارف بالآخطار التي تحقق بهذه المنطقة. يذكر أن مادة الكتاب كانت عبارة عن دراسات قد نشرت في مجلة "آراء حول الخليج" بين عامي 2015 و2020 والصادرة عن مركز الخليج للأبحاث... ونظراً لأهميتها نشرتها مؤسسة العويس الثقافية ضمن سلسلة الفائزون.

التي تناسب تطور المجتمع بشكل عام، وذهبت الآراء للإشادة بموقف المحاضر الفكري من مسائل الحداثة أو التطرف أو غيرها من الأفكار الراهنة. وفي ختام المحاضرة قدم الدكتور أنور قرقاش درعاً تذكارية للدكتور محمد الرميحي وشكره على ما قدمه من أفكار ووجهات نظر لخصت مواقفه من قضايا كثيرة. ثم وقع الدكتور محمد الرميحي عشرات النسخ من كتابه الجديد "مجلس التعاون الخليجي . يا منزلاً لعب الزمان بأهله"، الذي يحلل واقع "مجلس التعاون لدول الخليج العربية" من

كيفية استخدام المصطلحات وتسويقها وضرب مثالا على مصطلح الإسلام السياسي، حيث يفضل استخدام الحركات الإسلامية، وأضاف أن علينا مناقشة التسامح من موقع التسامح بروح عقلانية متقبلة لهذه الفكرة. وعرج على مسائل اقتصادية مثل أسعار النفط والتقلبات في السوق العالمية وغيرها من المسائل الاقتصادية التي تشغل بال المهتمين. وقد تداول الحضور بأراء ووجهات نظر عززت رؤية المحاضر للواقع حيث أكد الدكتور أنور قرقاش على موضوع الهوية الوطنية الفاعلة

فاز بجائزة سلطان بن علي العويس الثقافية الدكتور أنور محمد قرقاش رئيس مجلس أمناء مؤسسة العويس الثقافية وسعادة الدكتور سليمان موسى الجاسم نائب رئيس المجلس وسعادة عبد الغفار حسين والدكتورة فاطمة الصايغ عضوا مجلس الأمناء وسعادة عبد الحميد أحمد الأمين العام للمؤسسة والدكتور عارف الشيخ والدكتور عبد الخالق عبد الله وعدد كبير من الشخصيات الثقافية والفكرية. أدار المحاضرة الدكتور سليمان الجاسم الذي عُرف بالفكر الكويتي د. محمد الرميحي، الذي

والآباء والشخصيات العامة يتقدمهم معالي الدكتور أنور محمد قرقاش رئيس مجلس أمناء مؤسسة العويس الثقافية وسعادة الدكتور سليمان موسى الجاسم نائب رئيس المجلس وسعادة عبد الغفار حسين والدكتورة فاطمة الصايغ عضوا مجلس الأمناء وسعادة عبد الحميد أحمد الأمين العام للمؤسسة والدكتور عارف الشيخ والدكتور عبد الخالق عبد الله وعدد كبير من الشخصيات الثقافية والفكرية. أدار المحاضرة الدكتور سليمان الجاسم الذي عُرف بالفكر الكويتي د. محمد الرميحي، الذي

•• دبي -د.محمود علياء
ألقى الفكر الكويتي الدكتور محمد الرميحي محاضرة بعنوان "أزمة الفكر العربي الحديث وانعكاسها على التنمية" في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية مساء يوم الإثنين 11 ديسمبر 2023، ثم وقع نسخاً من كتابه الجديد "مجلس التعاون الخليجي . يا منزلاً لعب الزمان بأهله" الصادر حديثاً عن المؤسسة ضمن سلسلة (الفائزون). حضر الأمسية نخبة من المثقفين والكتاب

مجمع اللغة العربية بالشارقة ينظم المجلس اللغوي السابع

وتحدث الأديب الشاعر أحمد ديوب عن رحلته مع الشعر التي بدأت منذ نعومة أظافره، مشيراً إلى أن اللغة العربية قد تشابكت مع مواهبه الفنية في الخط العربي والعزف على العود لتعزيز جاليات الشعر العربي، وأوضح كيف أن الشعر يكتسب هويته من خلال تناغم الحرف في صوته وشكله ومعناه، مستشهداً بكلمة "غرق" كمثل حي، حيث يشبه شكل حرف الغين رأس الإنسان والنقطة فوقه تمثل سطح الماء، بينما يجسد الراء انسياب الجسم داخل الماء. وأضاف أن الصوت المميز للغين والراء يحاكي صوت الغريق، مما يبرز اللغة العربية كلفة تعكس جمال الطبيعة، وأخيراً، يُشير إلى صوت القاف الذي يتميز بالقوة العبرة عن الارتظام. وقال ديوب: "يتجلى الشعر في معنيين؛ ظاهر يُدركه الجميع، وباطن يُعاق أزواج العارفين، فهو ليس مجرد كلمات تُنظم، بل هوفن رفيع وعلاقة وطيدة باللغة العربية، يتطلب فهماً عميقاً لخصائصها الجمالية والبلاغية. وما يُثبت هذه العلاقة الفريدة بينالشاعر والشعر هو أن كثيراً من شعراء العصر الحديث الذين أشروالأدب العربي لم يتلقوا تعليمهم اللغوي في الجامعات، بل وصلوا الجوهر اللغة وأساليبها بشكل ذاتي، فأنتمجوا إبداعات لا تُضاهي، وأضاف: "إن الانفصال عن تراثنا الأدبي العريق لا يُعد إلا قطيعة مع الشعر الحقيقي وروحه النابضة التي تُعبر عن هوية الأمة وتُعلي من شأنها؛ فالشعراء الذين يتباهون بالتححر من التراث إنما يظهرون بضعهم من جوهر الشعر ومعناه الأصلي، الذي يعبر عنروح الحياة الثقافية للأمة العربية وهويتها..

•• الشارقة-وام:
استضاف "المجلس اللغوي السابع" في مجمع اللغة العربية بالشارقة، الأديب اللغوي الشاعر السوري أحمد ديوب، للحديث عن تجربته الأدبية، وأهمية البيئة التعليمية القائمة على الأدب في تعزيز مهارات الأجيال المعرفية، بحضور الدكتور امحمد صايغ المستغامي، الأمين العام لمجمع اللغة العربية بالشارقة، ونخبة من الأكاديميين والمعلمين والمثقفين والباحثين، وحاوره فيها الدكتور بهاء دنديس من مجمع اللغة العربية بالشارقة. وشدد الدكتور امحمد صايغ المستغامي على ضرورة تسليط الضوء على التجارب الشابة في عالم الأدب وتقدير مشاركتهم الفريدة في إثراء المكتبة العربية. وقال: "تسعى من خلال المجلس اللغوي إلى اكتشاف المواهب، وتشجيع هوة الشعر والأدب للمزيد من فهم العربية والغوص في أعماقها وأسرارها.. وأكد المستغامي أن تربية النشء على حب الشعر والأدب الرفيع والخطابة وفن الرسائل، والإلمام بهذه الأجناس الأدبية يُعد ركيزة أساسية لتنمية شخصياتهم وصل مواهبهم، بما يُمكنهم من بناءعلاقة مثبته مع اللغة، ويجعلنا نراهم على قدرتهم في التميز في مختلف المجالات العلمية. الخط والصوت والمهني.

أبوظبيي للغة العربية يثري معارف جمهور معرض جدة الدولي للكتاب 2023 بـ 450 عنوانا

•• أبوظبي - وام:
يشارك مركز أبوظبي للغة العربية في فعاليات معرض جدة الدولي للكتاب 2023، الذي تشرف على تنظيمه هيئة الأدب والنشر والترجمة في المملكة العربية السعودية خلال الفترة من 7 إلى 16 ديسمبر في مركز "سوبر دوم" بمدينة جدة. وتأتي هذه المشاركة في إطار حرص المركز على التعريف بجهوده الرامية إلى تعزيز مكانة اللغة العربية وحضورها باعتبارها وعاء للفكر، وركيزة أساسية للحراك الثقافي بمجمله، إضافة إلى سعيه لنشر ودعم الثقافة العربية، وتعريف أكبر قدر من الجمهور العربي على أحدث مشاريعه، ومبادراته الثقافية، وتقديم مجموعة جديدة من أحدث إصداراته، فضلاً عن تعزيز روابط التعاون التي تجمعهم مع العديد من الجهات والمؤسسات الثقافية ودور النشر العربية والعالمية. ويعرض المركز أكثر من 450 عنواناً من مشاريعه المختلفة، لا سيما إصدارات مشروع "كلمة" الهادف إلى إحياء حركة الترجمة في العالم العربي ودعم الحراك الثقافي الفاعل الذي تشهد إماراة أبوظبي، ومشروع "إصدارات" الهادف إلى تحويل الأعمال الفكرية لكل من العلماء العرب

منوعات الفكر 27

قدّم المخرج الألماني الشاب إيلكر تَشْتَاك (٣٩ عاماً) رؤية مثالية ناضجة وعميقة، في فيلمه الأخير "غرفة المعلم" (٢٠٢٣)، جاعلاً منه مُجسّماً عملياً للمجتمع الألماني خاصة، والغربي عامة. انعكست تلك الرؤية - الموقف الحاد في تفاصيل عدّة، أبرزها وأهمّها مشكلة الهوية، وما اتّصل بهذا المصطلح من مشاكل، كالتعاطي مع الآخر، الذي يمثّله المهاجر والمختلف عن الفرد الألماني - الغرب الأبيض، ممن يعتقدون أنّهم الأفضل والأقنّى والأهم من الوافدين عليهم، بألوانهم ودياناتهم وانتماءاتهم وأصولهم، الذين سيبقون متهمين حتى إثبات العكس، ومشتبه بهم في أي موقف سلبي يحدث، ولا يهم إن ولد وتربّى وتقبّل الثقافة الغربية بمكوّناتها، إذ سيبقى بالنسبة إليهم وافداً طارئاً عليهم، لمجرد اختلافه عنهم، خاصة في اللون. لذا، يحيطون أنفسهم بجدران عالية تفصلهم عنهم، لأنّهم يرفضونهم، ولا يرغبون في الاندماج معهم بأي شكل من الأشكال.



المدرسة عالم مُصغّر يعكس توجّه الغرب، عامة

فيلم "غرفة المعلم" : رؤية مثالية ناضجة وعميقة



هذا السلوك رفضته نواك، خاصة أنّهم فتشّوا التلاميذ من دون تنسيق مسبق معها. كما رفضت السلوك السلبي إزاء ما بعد الحادث، وظنّت أنّ لا علاقة للتلاميذ بالسرقات، مُعتدّة أنّها مُتعلّقة بالبالغين، فنصبت كميناً في صالة المدرّسين، تمثّل بترك كاميرا حاسوبها مفتوحة، ومُوجّهة إلى معطفها وحافظة نقودها، وهي تدرك ما فيها. عند عودتها، اكتشفت أنّ هناك من سرق مبلغاً منها، وعندما تفقّدت الكاميرا لم تر وجه السارق، بل فقط شكل كنزته ولونها. بعد البحث، اكتشفت أنّ الكنزة للموظّفة فريديريك كوهن (إيفا لوبو)، فتواصلت معها بخجل، محاولة إقناعها بإعادة المبلغ بشكل ودي، وإغلاق ملف السرقة نهائياً. لكنّها أُنكرت بشدّة، فذهبت نواك إلى المديرية بون (جيمش آن - كاثرين) مقدّمة لها القرينة المادية. استدعت المتهمّة، ووُجّهت بالدلائل، ورغم هذا تمسّكت بإكراهها، ما حثّم البدء بإجراءات قانونية ضدها، فأوقفت مؤقتاً إلى حين انتهاء التحقيقات. بهذا، دخل الفيلم في مرحلة أخرى من الصراع، خاصة أنّ الأمر أثر كلياً على التلميذ النجيب أوسكار كوهن، ابنها المتهمّة، ما أدخل الجميع في سلسلة أحداث سلبية. فكلّار مثلاً، التي تنازلت عن حقّها، باتت تواجه مسألة أخرى: التصوير من دون إذن، وعدم احترام خصوصية المدرّسين. في هذا الصراع، قدّم إيلكر تَشْتَاك صورة شاملة عن كيفية تعامل المؤسسات التربوية الألمانية مع القضايا المطروحة. فمثلاً، هناك لجنة تربوية موسّعة تُطرح القضايا عليها، من بين أعضائها ممثلون عن التلاميذ، رغم أنّ عمر الواحد منهم 12 سنة. وهناك مجلة مدرسية، تناولت السرقات وتعامل المدرّسين بعنصرية مع زميلهم، فتمّ إيقافها. هذا عكس، بشكل ما، ثنائية السلطة وتعاملها مع الإعلام، إزاء قضايا لا تعجبها، أو تضرّ بها. "غرفة المعلم" صرخة في وجه الأحكام الجاهزة، وإدانة واضحة لكل أشكال العنصرية المقيتة، ومראה عاكسة لسلوك أفراد ومؤسسات غربية إزاء الوافدين. هذا كلّهُ قدّمه تَشْتَاك بجمالية غير محدودة، مع سيناريو قوي تمّ بناؤه بإحكام، ومعالجة إخراجية رزينة، واختيارات فنية، كتوزيع الأدوار، خاصة الممثلة ليوني بينيش، التي أظهرت موهبة كبيرة بتعاطيها الفيزيائي والنفسي مع الدور، ما يدلّ على أنّها ممثلة مجتهدّة، عكست أوجاع شخصيتها وتخوّفاتها بكل مقدرة، ونقلت شعور الارتباك وعدم الرضا إلى المتلقّي، وهذا أحد المعطيات الأساسية المُساهمة في نجاح الفيلم.

النسخة الـ 96 لـ "أوسكار" أفضل فيلم دولي، التي تُقام في 10 مارس/آذار 2024) قصة بسيطة للغاية، يُمكن أن تحدث في أي مكان. لكنّ تَشْتَاك أنّها بجماليات غير محدودة، واستطاع جعل العادي نقطة ارتكاز أساسية، صنع بها مواجهات عدّة، تناسلت منها مواقف ورمزيات متنوّعة، ساعدت في صنع موقف قوي، إذ جعل المدرسة عالماً مُصغّراً يعكس توجّه الغرب، عامة. تُدرّس كارلا نواك (ليوني بينيش)، بولندية الأصل، الرياضيات والتربية البدنية لتلاميذ الصف السابع. لكنّها ليست راضية عن سلوك زملاء لها، مُدرّسين وإداريين، بعد سلسلة سرقات (أفلام وأموال وحاجات أخرى) من صالة المدرّسين، الذين يشكّون في التلاميذ. لكشف الفاعل، أخذت إجراءات أُضرت بسمعة التلاميذ ونفسيّاتهم، كاتهام التلميذ علي (كان رودنبوستل)، بعد العثور على مال في محفظته، فحضر والداه، وقالوا أنّهما أعطياه المبلغ لشراء هدية لابن عمه، واعتبرا سلوك المدرّسين والإداريين عنصرياً، لأنّ ابنهما مسلم، وينتمي إلى عائلة مهاجرة. انعكس هذا على تعامل زملاء له، رأوا أنّه يقف خلف السرقات، ما أثر على نفسيّته رغم تبرّئته. فالناس ينظرون دائماً إلى الاتهام، ولا يُبالون بما بعده.

رسم تَشْتَاك (المخرج وكاتب السيناريو) أبعاد هذا الوجود في شكله المُصغّر. فـ "غرفة المعلم"، المُشارك في بانوراما الدورة الـ 73 (16 . 26 فبراير/شباط 2023) لـ "مهرجان برلين السينمائي". موقفٌ له ولكتيرين من أمثاله، أقلّه ظاهرياً. اختار المدرسة فضاء عامراً بالأسئلة، وحيزاً للأحداث، بوصفها منطلق أفكار، ومربط أحكام، ومصنّع أحلام ومستقبل. من يفهم الطلاب وطريقة تفكيرهم ونظرتهم إلى الأشياء، يفهم المجتمع الألماني، ويعرف كيف يُفكر بالأشياء وينظر إليها. هكذا تنشطُ الفكرة في التفاصيل، ويأخذ الصراع أبعاداً عدّة، من منطلق تنوّع الـ "كادر"، الإداري والتعليمي، الذي يجمع هويات عدّة (للمخرج أصول تركية). إنّهُ التنوّع نفسه الذي يتجسّد في المدرسة، ما يقيّو الموقف الفني للفيلم، نتيجة سهولة رسم العناصر الدرامية، وما تفرّزه من مبادئ التشويق والإثارة والترقب والانتظار والمعالجة، وأيضاً تقديم قيم فكرية وحضارية لائقة من الراهن واليومي المعاش، لفهم المنظومة التربوية الألمانية، وكيفية تعاملها مع الأشياء، من منطلقات قانونية، أو من وجهة نظر أخلاقية. يروي "غرفة المعلم" (اختيار رسمي لتمثيل ألمانيا في



مكنذا نفت جينيفر لوبيز شائعات خلافها مع بن أفليك في آخر ظهور بلوس أنجلوس



عادت النجمة العالمية جينيفر لوبيز وزوجها النجم بن أفليك لصدارة عناوين الأخبار، بفضل الكيمياء المثيرة الخاصة بهما بعد شائعات وجود خلاف بينهما، فالزوجان المشهوران المعروفان باسم بينيش من قبل معجبيهما لم يدخرا جهداً للتعبير عن حماسهما المتزايد لبعضهما البعض بعد حفل زفافهما الذي أقيم العام الماضي. شوهدت جينيفر لوبيز وبن أفليك مؤخراً في احتفال Elle's 2023 Women in Hollywood في لوس أنجلوس، حيث حصلت جينيفر على جائزة الأيقونة الخامسة لها. وبدت النجمة ساحرة عندما اختارت ثوباً أزرقاً فضياً معدنياً مع تنورة طويلة، وارتدى زوجها بن أفليك، الذي كان متزوجاً سابقاً من جينيفر جارنر، بدلة مخملية سوداء اللون، وأظهر الثنائي حب ومشاعر لا توصف أمام منات المصورين، وهو ما نفى بالطبع وجود خلاف بينهما. وعلى جانب آخر، تناقلت المواقع الأجنبية تصريحات النجمة جينيفر لوبيز الأخيرة، والتي نظرت فيها إلى قدرتها على الحفاظ على نجوميتها رغم تقدمها في السن، وذلك بعدما تخطت الـ 54 من عمرها. جينيفر لوبيز صرحت مؤخراً بأنها لا تهتم بالسن مؤكدة أنها تتمنى الحفاظ على رشاقتها حتى الـ 90 من عمرها قائلة، "أتمنى الاستمرار حتى سن الـ 90 بنفس الحيوية والنشاط، والرقص حتى الـ 90 من العمر". وذلك بعدما بدت جينيفر لوبيز بكامل أناقتها أثناء توجهها لاجتماع مهم داخل أحد الفنادق الكبرى داخل بيشلي هيلز، وفقاً لموقع الديلي ميل، الذي أكد أنّ النجمة البالغة من العمر 54 عاماً تثبت ما صرحت به مؤخراً خلال تصريحاتها بشأن أن جمال المرأة يزدهر كلما تقدمت في السن. أتى ذلك بعدما شوكت جينيفر لوبيز متابعيها لايومها المنتظر "This Is Me...Now" من خلال مقطع دعائي نشرته عبر حسابها على موقع إنستجرام وظهرت فيه بكامل نشاطها وحيويتها خلال رقصها، وعلقت عليه بكتابة: "هذه التجربة الموسيقية هي تجسيد، من خلال الأفلام والموسيقى والأفلام والواقع، لرحلة حياة بحثاً عن حقيقة الحب، اسمها، شاهدها، عشها، شاركها، المزيد يوم الإثنين.. جينيفر".



الفكر

الملفوف يساعد على إزالة السموم وتجديد الجسم

عمليات التمثيل الغذائي.

وتقول: «إذا كان الملفوف موجودا في النظام الغذائي، فسوف يقوم الكبد بوظائفه بشكل جيد وبالإضافة إلى ذلك يتم تطهير الجسم من المستقلبات (نواتج عملية الأيض) التي أدت وظيفتها في الوقت المناسب».

وتشير الخبيرة إلى أن إضافة الملفوف إلى النظام الغذائي لسكان المدن الصناعية سيساعدهم على تجنب التسمم المزمن.

وتقول: «الكبريت الموجود في الملفوف سيساعد على تجنب التسمم المزمن حتى إذا كانت هناك عوامل مساعدة لذلك، مثل العمل أو العيش في مناطق تكثر فيها مصادر الأملاح المعدنية الثقيلة».

وفقا للدكتورة مارغاريتا كورولوشا خبيرة التغذية الروسية، تناول جميع أنواع الملفوف يساعد على إزالة السموم وتجديد الجسم.

وتشير الخبيرة في حديث لراديو «سبوتنيك» إلى أن الملفوف غني بعنصر الكبريت الذي يساعد في الحفاظ على مستوى معين من الجلوتاثيون المضاد للأكسدة في الخلايا، وهو ضروري لتطهير الجسم بفعالية من السموم.

وتقول: «يجب استخدام جميع أنواع الملفوف في النظام الغذائي، لأنها مصدر للكبريت، الذي بدوره سيحافظ على مستوى الجلوتاثيون في الجسم. وتساهم هذه المادة في عملية إزالة السموم وتجديد الجسم».

ووفقا لها، تؤثر أطباق الملفوف بصورة إيجابية في الكبد وفي

اكتشاف سبب وراثي لـ«برودة اليدين المزمنة» تؤثر على الملايين حول العالم

حدد العلماء سبب حالة برودة اليدين المزمنة التي تؤثر على مئات الملايين من الناس في أنحاء العالم، والمعروفة بمرض رينود.

ووجدت الدراسة الأولى من نوعها أن الذين تم تشخيص إصابتهم بمتلازمة رينود (أو ظاهرة رينود) لديهم طفرات في جينين، أحدهما مرتبط بالتوتر والآخر بتطور الجنين.

ويقول العلماء إن هذا الاكتشاف يمكن أن يفتح خيارات علاجية جديدة تستهدف بشكل أكبر السبب الجيني الجذري للحالة.

وعندما يصاب شخص ما بمرض رينود، يتوقف الدم عن التدفق بشكل صحيح إلى أصابع يديه وقدميه، ما قد يتسبب في تحول بشرته إلى اللون الأبيض أو ظهورها باللون الأزرق.

ويسبب مرض رينود، الذي يُقدر أنه يصيب ما بين 2 إلى 5% من الأشخاص، تشنجات صغيرة في الأوعية الدموية، ما يؤدي إلى قطع إمدادات الدم إلى مناطق معينة من الجسم – في أغلب الأحيان أصابع اليد ولكن في بعض الأحيان أيضا أصابع القدمين والأذنين وطرף الأنف. يمكن أن تستمر أعراض الألم أو الخدر أو الدبابيس والإبر من بضعة دقائق إلى بضعة ساعات. وفي الحالات الأكثر خطورة، يمكن أن يسبب ألما شديدا أو تقرحات.

ومن المرجح أن يحدث ذلك عندما يشعر المصاب بالبرد أو القلق أو التوتر، وفقا لهيئة الخدمات الصحية البريطانية.

وبينما حدد خبراء الرعاية الصحية عوامل الخطر ونمط الحياة أو المشكلات الطبية المتعلقة بالمتلازمة، إلا أنه لم يتم اكتشاف أي سبب وراثي معروف حتى الآن.

وفي الدراسة الجديدة التي نشرتها مجلة Nature Communications، أجرى فريق من العلماء من المملكة المتحدة وألمانيا أكبر دراسة وراثية لهذه الحالة.

واستخدموا السجلات الطبية الإلكترونية من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، وهي قاعدة بيانات تحتوي على معلومات وراثية وصحية من 439294 شخصا.

وحدد الفريق 5147 شخصا تم تشخيص إصابتهم بمرض رينود، واكتشفوا تباينا في جينين يهيئان الأشخاص للإصابة بالمتلازمة. وكان أحد الاختلافات هو مستقبل ألفا-2 الأدرينالية، أو ADRA2A. هذا هو مستقبل الإجهاد الذي يتسبب في انقباض الأوعية الدموية الصغيرة. أما الاختلاف الثاني، فهو IRX1، وهو نوع من البروتين الذي ظهر أنه يشارك في تطور الجنين المبكر والتميز الخلوي، وينظم قدرة الأوعية الدموية على التمدد.

كما حددت الدراسة أن انخفاض مستويات السكر في الدم قد يكون له «تأثير ضار» على الأشخاص المصابين بمرض رينود.

وقام العلماء أيضا بتكرار بعض النتائج التي توصلوا إليها باستخدام بيانات من مشاركين من أصل بريطاني بنغلاديشي وباكستاني من دراسة الملكة ماري للجينات والصحة.

وقال الفريق إن النتائج التي توصلوا إليها يمكن أن تساعد في التوصل إلى أول علاج فعال للأشخاص الذين يعانون من مرض رينود.



الممثلة الأمريكية غوينيث باترو لدى وصولها إلى حفل توزيع جوائز الموضة لعام 2023 في لندن. (ا ف ب)

قرأت لك

اكتئاب الأطفال



كشفت الدكتورة مارييا بابوشكيننا، أخصائية علم النفس السريري، الأسباب التي تعرض الطفل للاكتئاب وكيفية التعرف عليها.

ووفقا لها، يمكن أن يحدث الاكتئاب لدى الطفل كالبغين. على سبيل المثال، فقدان أحد الأحباء، الانفصال الطويل عن أحد الأقارب، طلاق الوالدين، النزاعات في البيئة الاجتماعية وغيرها من الأحداث.

وتقول، «يمكن ألا تظهر الكآبة لدى الطفل على شكل لا مبالاة أو الضعف، بل على شكل قلق شديد واضطرابات نفسية ومخاوف مختلفة وعدم التكيف مع المجموعة، أو الفشل الدراسي والصراعات».

وتضيف، يمكن أن يشير إلى اكتئاب الطفل- الغثيان، ألم في البطن، الصداع، الأرق، الاستيقاظ في الليل وكوابيس وارتفاع معدل ضربات القلب وانخفاض الشهية.

وتقول، «إذا لم تكشف التحاليل والفحوص عن سبب هذه الأعراض، فإنها تشير إلى أن الطفل يعاني من الاكتئاب».

سؤال وجواب

• ماذا تعرف عن الغشاء الرامش؟

الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أجنان جفنان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.

• كم من الوقت يستغرق ضوء القمر حتى يصل إلينا ؟

- ثانية واحدة .

• أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال ؟

- توجد في ألمانيا.

• ما اول مدينة اندلسية فتحتها العرب ؟

هل تعلم؟

- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- هل تعلم أن – الدلفين – هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم أن الافراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي الى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت اذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يفلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابة والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك

قصة القدر

رزقت احدي السيدات بولد وحيد خرجت به من هذه الدنيا لذلك كانت تخاف عليه جدا خاصة بعد ان مات والده، كانت تعيش له ولم تكن ترتاح لحظة الا بعد ان تطمئن ان كل اغراضه قد جهزت وطلباته قد نفذت، وفي احد الليالي رأت هذه الام في منامها ان سيارة ضخمة جاءت مسرعة وصدمت ابنتها الوحيد وكان قد خرج لتوه فرحا من الامتحانات، وان الصدمة كانت قوية ولم يقم منها ورأت نفسها وهي تدفنه بيدها بجانب والده بل لقد رأت والده في انتظاره وهو يقول لها اين الامانة التي تركتها لك اين ...اين؟ استيقظت من نومها فزعة مندورة خائفة واخذت تقرأ آيات من الذكر الحكيم وهي تطلب من الله الرأفة بها وان يطيل في عمره فهو وحدها. وفتت الام تقضي حاجات بيتها وهي مضطربة قلقة تنظر إلى الساعة وإلى الباب بلهفة في انتظار قدوم ولدها، وبالفعل جاء الابن في موعده اليومي فرحا نشطا مقبلا اياها وهو يقول اريد الطعام حالا واريد ان اناام قليلا لوجود امتحان في الغد وارغب في الدراسة والتحضير.. وارتعبت الام وقلقت، هاهو الغد يأتي ومعه امتحان ربما هذا هو الغد المنشود.. قررت الام بينها وبين نفسها ان يذهب الغد الى الجحيم ولا يهم الامتحان بل المهم هو الولد فقط، فليدرس هنا امامي وسأتركه ولن اجعله يذهب غدا.

انتهى اليوم ونام الولد واخذت هي تربت على رأسه وتقرأ له آيات من القرآن كماداتها كل يوم حتى راح في سبات عميق، ثم مدت يدها واخذت الساعة من جانيه واغلقت جرسها وانسحبت في هدوء إلى غرفتها حتى لاتزعجه . ونامت لساعات نوما مضطربا ثم قامت عند صلاة الفجر وبعد ان اتمت الصلاة تترقب الوقت، فابنتها يريد ان يذهب من البيت في تمام الساعة وهي لن تسمح له بذلك ستتركه نانما وطلبت من الله العلي التقدير ان يطل هكذا حتى العاشرة موعد انتهاء الامتحان، وبالفعل مر الوقت بطيئا كأنه جاثما على قلبها حتى جاءت العاشرة ثم استجمعت شجاعتها للتقبل غضب ابنتها وقررت ان تعيد الساعة المغلقة مكانها ثم اقتربت منه وهي تربت على كتفه بهدوء وتقول استيقظ ايها الحبيب مر الوقت ولم ندر به، الساعة الآن العاشرة .. لقد دقت الساعة لتلكك اغلفتها ونمت استيقظ ايها الكسول، هيا ساعد لك افطارا سريعا واقتربت من الباب للخروج ولكنها لاحظت انه لم يحرك ساكنا فاقتربت منه لتقبله وتداعبه ولكنها لاحظت برودة جسده وسكونه.. صرخت فيه ولم يجب لقد كان ميتا في فراشه.. ولما حضر الطبيب قال انه مات قبل ساعات رحمه الله، صرخت الام صرخة قوية فيها كل اللوعة والحزن وهي تقول خبأتها من العربية ولم استطع ان اخبئها من القدر.

