

منوعات العصر

ص 22

مهرجان السمحة التراثي
ينطلق اليوم في نسخته
الثانية عشرة

ص 27

«7 نساء وجريمة قتل»
الأجمل كامن في
مفردة الغموض



قلة النوم لدى الأطفال

ص 23 تؤثر على تطور أدمغتهم!



الخميس 23 فبراير 2023 م - العدد 13782
Thursday 23 February 2023 - Issue No 13782

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

واشنطن تعيد 77 قطعة أثرية منهوبة إلى السلطات الصينية

أعدت الولايات المتحدة 77 قطعة أثرية منهوبة إلى هيئة السلطات الصينية، وقالت إن هذه الكنوز الأثرية سيتم الاحتفاظ بها مؤقتاً في متحف واشنطن بموجب اتفاق مع الحكومة الصينية.

ووفقاً لبيان صدر عن المدعي العام الفيدرالي في نيويورك برونيس أسس الأول الثلاثاء فإن القطع الأثرية هي 64 رأساً حجرياً منحوتاً، 11 صفحة مخطوطة من المصحف، ووعاء منقوش من البرونز وشاهدة جنائزية من ثقافات معين أو المعينيين القبلية في مرتفعات شمال غرب اليمن، ويرجع تاريخها إلى القرن الأول قبل الميلاد.

وأصدر المدعي العام بياناً بالاشتراك مع وزارتي الأمن الداخلي والخارجية ومؤسسة سميثسونيان التي تضم ما يقرب من 20 متحفاً في الولايات المتحدة، وفقاً لفرض برس.

وبحسب بيان المدعي العام فإن الرؤوس الحجرية المنحوتة والبالغ عددها 64 رأساً صودرت في الولايات المتحدة في إطار اتفاقية إقرار بالذنب أبرمها مع القضاء الأمريكي في 2012 مهرب آثار يُدعى موسى خولي ويُعرف أيضاً باسم "موريس" خولي.

إجراء إطلاق صاروخ سباسبس إكس، نحو محطة الفضاء

أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) تأجيل إطلاق صاروخ "فالكون 9" من "سباسبس إكس"، المقرر أساساً الأحد، لمدة 24 ساعة، في مهمة لنقل أربعة رواد فضاء إلى محطة الفضاء الدولية.

وكان من المقرر إطلاق الأمريكيين ستيفن بون ووارن هوبرغ والروسى أندري فيديايفيف والإماراتى سلطان النيادي من مركز كينيدي للفضاء في فلوريدا الأحد الساعة 07:07 (ت غ)، لكن العملية أرجئت حتى الاثنين عند الساعة 01:45 (ت غ) بحسب مسؤولين في وكالة ناسا. ومن المقرر أن يضي الرواد الأربعة ستة أشهر في المدار على متن محطة الفضاء الدولية. وهم وصلوا إلى فلوريدا الثلاثاء لبدء استعداداتهم النهائية للمهمة.

أيهما أكثر فائدة الشاي الأخضر أم

الشاي بالحليب؟.. العلم يجيب

يتمتع الشاي بشعبية كبيرة في الكثير من بلدان العالم، حيث توجد أنواع عديدة منه، مثل الأسود والأحمر والأخضر والأصفر على الرغم من أنه يتم الحصول عليها جميعاً من نبات منفرد هو كاميليا سينينسيس. وبحسب ما نشره موقع Healthfyme، يكمن الاختلاف في معالجة الأوراق وكذلك في مدى الأكسدة التي تخضع لها. ويعطي الشاي عدداً كبيراً من الفوائد الصحية ولكن إضافة الحليب ومكعب السكر لجعله أكثر قبولاً قد يقلل من فوائده الغذائية إلى حد ما.

ويعيداً عن الميول والعادات، فإن الدراسات العلمية ترجح كفة الشاي الأخضر على الشاي بالحليب للأسباب التالية:

1. مضادات الأكسدة
يتميز الكاتيكين، وهو المكون الرئيسي للشاي، بخصائص مضادة للأكسدة مثبتة. ويحتوي الشاي الأخضر على مادة الكاتيكين التي تساعد الجسم على البقاء بصحة جيدة من خلال الحماية من الجذور الحرة المسؤولة عن المرض والشيخوخة.

لكن لا يحصل الجسم على الكثير من مضادات الأكسدة عن طريق تناول الشاي الأسود بالحليب، لأن الحليب يمنع امتصاص خلايا الجسم لمضادات الأكسدة.

2. الكافيين
يحتوي الشاي على كمية جيدة من الكافيين، والذي تكون كميته أكبر في الشاي بالحليب مقارنة بالشاي الأخضر، لأنه يتم عادة تحضير استخدام الشاي الأسود، الذي يحتوي على المزيد من الكافيين.

لذا، يجب الحذر من أن شرب عدة أكواب من الشاي الأسود بالحليب يمكن أن يؤدي إلى زيادة ضغط الدم وتسارع ضربات القلب.

ويتنبى ألا تزيد الحصص عن كوب إلى كوبين يومياً.

3. الفلورايد
يمكن الحصول على كمية جيدة من الفلورايد عن طريق تناول الشاي الأخضر.

ويفيد الفلورايد في زيادة قوة العظام

والصحة الجيدة.



الوزن عندما يقترن بالتغذية الصحية والتمارين الرياضية المتوازنة.

بدون إضافات أو مع السكر والحليب مثلاً.

وجد الباحثون القائمون على الدراسة من المعهد الوطني للصحة بعد تدقيق بيانات من البنك الحيوي في المملكة المتحدة، أن 85 في المئة من نصف مليون رجل وامرأة، تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاماً، كانوا يشربون الشاي بانتظام.

وتبين للباحثين أن شرب الشاي كان مرتبطاً بانخفاض طفيف بنسبة تتراوح بين 9 و13 في المئة بمعدل الوفيات على مدى 10 سنوات خاصة لمن كان يعاني من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وصف فرناندو رودريغيز أرتاليجو، أستاذ الطب الوقائي والصحة العامة في جامعة مدريد المستقلة، البحث بأنه يمثل "تقدماً كبيراً"، موضحاً أن معظم الدراسات السابقة أجريت في آسيا، حيث الشاي الأخضر هو الأكثر استهلاكاً، وقله من الأبحاث المرتبطة بالموضوع خارج آسيا.

كانت "صغيرة الحجم وغير حاسمة في نتائجها"، حسبما نقلت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية.

أحذروا إضافة الحليب!

من المؤكد أن الحليب غذاء كامل، لكن إضافته إلى الشاي الأسود لا تمنح أي فائدة صحية، بل على العكس من ذلك، يمكن أن تقلل إضافة الحليب إلى الشاي الأسود أو الأخضر، على حد سواء، من فاعلية خصائص المشروب الأساسية.

لذا، يوصي الخبراء بتناول الشاي في شكله الخام عن طريق تقعه في الماء الساخن بدون إضافات لزيادة مستويات الطاقة. ويمكن إضافة قطرة من الليمون بدلاً من الحليب لتحسين المذاق. ويحذر الخبراء من أن الشاي بالحليب يحتوي على سعرات حرارية إضافية على عكس الشاي الأخضر الذي يساعد على إنقاص الوزن.

شرب الشاي يطيل العمر
كشفت دراسة طبية حديثة عن آثار إيجابية لتناول الشاي على الصحة، موضحة فوائد عديدة للمشروب الشعبي.

وقالت الدراسة التي نشرت نتائجها في دورية "حواليات الطب الباطني"، إن من يشربون الشاي بمعدل يزيد عن كوبين في اليوم، من المرجح أن يعيشوا لفترة أطول

عودة مهرجان الجودة السينمائي بعد توقفه في 2022

أعلن مهرجان الجودة السينمائي الذي يقام في المنتج السياحي المصري المطل على البحر الأحمر ويحمل الاسم نفسه موعد دورته السادسة في الفترة من 13 إلى 20 أكتوبر تشرين الأول 2023 بعد توقفه العام الماضي.

وقال المهرجان في بيان أمس الأربعاء "سمح التوقف القصير لإدارة المهرجان بإعادة النظر إلى الجوانب الفنية والتنظيمية للمهرجان والتركيز على محورية دور المهرجان التي لعبها في دوراته السابقة بمساهمة في تطوير مشهد صناعة السينما إقليمياً وعالمياً".

وشهدت الدورة الخامسة التي عقدت في 2021 بعض المشكلات منها نشوب حريق في مركز الجودة للمؤتمرات والثقافة قبل ساعات من حفل الافتتاح ثم استقالة المدير الفني للمهرجان أمير رمسيس إضافة إلى انتقادات لاذعة طالت الفيلم المصري (ريش) الذي عرض ضمن مسابقة الأفلام الطويلة.

ونقل البيان عن انتشار التهميش مدير المهرجان قوله "بعد خمس دورات ناجحة أزدنا بعض الوقت لإعادة تقييم البرنامج واستكشاف كل الخيارات الممكنة والتفكير في ما سيدفع المهرجان للأمام. الآن تعود ممثلين بالطاقة والإلهام للعب دوراً في تطوير صناعة السينما في المنطقة".

انطلق المهرجان لأول مرة في 2017 واستطاع خلال سنوات قليلة جذب نجوم عالميين واحتل المرتبة الثانية على أجندة المهرجانات الفنية المصرية بعد مهرجان القاهرة السينمائي الدولي بفضل الدعم السخي من عائلة ساويرس ذات الباع الطويل في مجال الأعمال التجارية والإنشائية.

وقال مسمي ساويرس مؤسس مدينة الجودة "مهرجان الجودة السينمائي فعالية فنية وإبداعية وسينمائية مهمة في المنطقة، وأنا ملتزم برعايتها حتى تستمر في المساهمة في تعزيز مشهد صناعة الأفلام".

بكتريا اللثة تهديد لصحة القلب

دعت دراسة سويسرية جديدة إلى اعتبار البكتريا المسببة لأمراض اللثة ورائحة الفم الكريهة عامل خطر يهدد بالإصابة بأمراض القلب.

وقالت الدكتورة فلافيا هوديل الباحثة الرئيسية في الدراسة: "على الرغم من إحراز تقدم هائل في فهم كيفية تطور مرض القلب التاجي، فإن فهمنا لكيفية مساهمة العدوى والالتهابات وعوامل الخطر الجينية لا يزال غير مكتمل".

ونشرت الدراسة في مجلة "إي ليف"، وأجريت في مستشفى جامعة لوزان، وحلل فريق البحث البيانات الجينية والصحية لـ 3459 شخصاً، وتعرض 6% منهم لأزمات قلبية خلال فترة المتابعة التي استمرت 12 عاماً.

وتوصلت النتائج إلى "أدلة متزايدة على أن الالتهاب الناجم عن بكتريا F. nucleatum التي تصيب اللثة قد يساهم في الإصابة بأمراض القلب التاجية، ويزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية".

وقالت النتائج: "قد يؤدي ما وجدناه إلى طرق جديدة لتحديد الأفراد المعرضين لخطر عالية، أو إرساء الأساس للتدخلات الوقائية التي تعالج عدوى البكتريا لحماية القلب".



«اضطراب النيل» عصف بالقوارب الخشبية

ظلت عائلة عمر الأمين تتوارث لعشرات السنين، حرفة تصنيع القوارب "المراكب" الخشبية الرجيحة على شاطئ النيل بجزيرة توتي شمال العاصمة الخرطوم، لكن الاضطراب الكبير في مستويات مياه النيل خلال الفترة الأخيرة دفع الكثير من الصيادين للتخلي عن المراكب الخشبية والاتجاه نحو المراكب الحديدية الأكثر قدرة على التأقلم مع التغيرات. وإلى جانب مميزات القوارب الحديدية وسهولة استخدامها، فإن ثمة عامل آخر ساهم في تراجع الطلب على صناعة القوارب الخشبية في السودان وهي انتشار الزوارق الحديثة. ومنذ عقود طويلة ارتبطت القوارب الخشبية بشاطئ منطقة أبوروف بمدينة أم درمان، إلى جانب عدد من المناطق الأخرى في مختلف الولايات، قبل أن تبدأ في الاندثار خلال الفترة الأخيرة. ويشير عاملون في مجال صيد الأسماك إلى تزايد مضطرب في حالات المد والجزر في النيلين الأزرق والأبيض اللذان يلتقيان في الخرطوم ليكونا نهر النيل - أطول نهر في أفريقيا.



بمشاركة 8 كليات للطب والعلوم الصحية في مؤسسات التعليم العالي

تعاون مشترك بين كليات الطب لرفع الكفاءات الأكاديمية وتعزيز المهن الطبية في الدولة

متطلبات سوق العمل من كافة التخصصات الطبية، بالتعاون مع المجلس الوطني للتخصصات الطبية.

كما أشار إلى أن جامعة الإمارات احتضنت هذا اللقاء لما له من أهمية أكاديمية في توحيد الرؤية المشتركة لرفع المخرجات من خلال التركيز على عدد من المحاور والمعايير الأكاديمية والمهنية، تشمل تسع محاور متضمنة الإلمام بالعلوم الطبية الشاملة والانخراط في مجالات البحث العلمي، وتطوير آليات التخاطب والتواصل مع المرضى والزملاء والمجتمع، وتعزيز القدرة على الابتكار في المهنة الطبية وتعزيز الشخصية القيادية للطبيب إضافة إلى تأصيل دوره كرائد وقادة في المجتمع والعمل على النصح الدائم والداعم للنظام الصحي، والقدرة على تطوير الذات بشكل دائم ومستمر، وتعزيز المسؤولية المجتمعية.

في الدولة، بهدف تعزيز الشراكة الاستراتيجية والتعاون لربط مخرجات كليات الطب والعلوم الصحية في مؤسسات التعليم العالي، حيث يشارك عدد من كليات الطب في الدولة وعدد من المؤسسات والدوائر المعنية، حيث يسعى القائمون على تلك الكليات بالعمل على رفع مستوى التعليم الطبي، تماشياً مع أرقى المعايير في التعليم الطبي عالمياً لتصب في خدمة ورعاية صحة الفرد والمجتمع.

وأضاف، إن الجامعات المعنية تعمل على رفع الكفاءات الصحية انسجاماً مع رؤية دولة الإمارات لاستشراف آفاق المستقبل، حيث تم الاتفاق على جملة من الأهداف والمعايير الطبية الأكاديمية لكفايات خريج كليات الطب بالدولة، تتمثل في وضع رؤية مشتركة مستقبلية مستدامة لتطوير نظام التعليم الطبي في كافة المراحل الدراسية، التركيز على المخرجات المهنية، وتلبية

مكتب الاعتماد الأكاديمي بوزارة التربية والتعليم علاوة على ممثلي الدوائر والمؤسسات الصحية في الدولة، والمجلس الوطني للتخصصات الطبية.

وأشار الأستاذ الدكتور غالب إلى أن جامعة الإمارات، الجامعة الوطنية الرائدة، جامعة المستقبل، حريصة كل الحرص على أن تكون الشريك الاستراتيجي الوطني الداعم لكل المبادرات وتعزيز المخرجات والارتقاء بمخرجات البحث العلمي بشكل عام وكليات الطب بشكل خاص، مما يجعلها توابك أرقى معايير التقييم الأكاديمي والرعاية للرعاية الصحية. وتلبية الرؤية الاستراتيجية لقيادتنا الرشيدة التي تستلهم آفاق وريادة المستقبل.

ومن جهته أكد الأستاذ الدكتور جمعة الكعبي، عميد كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة الإمارات بالإشارة، إلى أن هذا اللقاء المشترك، يأتي في إطار حرص جامعة الإمارات على التعاون مع مؤسسات التعليم العالي المختلفة

••العين - الفجر

أكد الأستاذ الدكتور غالب البريكي، مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة بالإشارة، على أهمية تعزيز الشراكة الاستراتيجية بين كليات الطب والعلوم الصحية في مختلف مؤسسات التعليم العالي بالدولة والمؤسسات الصحية، وبما يساهم في رفع الكفاءة المهنية والطبية، وتعزيز المخرجات التعليمية بكليات الطب من خلال تأصيل وتعزيز البحث العلمي والابتكار، بما يخدم مصلحة الدولة والمجتمع والارتقاء بالرعاية الصحية وتوفير كافة التخصصات الطبية.

جاء ذلك خلال اللقاء المشترك الذي استضافته جامعة الإمارات العربية المتحدة، بمشاركة 8 كليات للطب والعلوم الصحية في مؤسسات التعليم العالي على مستوى العمداء، ومشاركة الأستاذ الدكتور محمد يوسف بن ياسر مدير



ينظمه نادي تراث الإمارات ويستمر حتى 5 مارس المقبل

مهرجان السمحة التراثي ينطلق اليوم في نسخته الثانية عشرة

ويحظى المهرجان بدعم عدة جهات حكومية وخاصة، وهي مجموعة كيزاد ووزارة التربية والتعليم، وشرطة أبوظبي، ودائرة البلديات والنقل، وهيئة أبوظبي للدفاع المدني، ومجلس السمحة، ومركز أبوظبي لإدارة النفايات "تدوير"، وعود أحمد المغربي، وليان غالييري، والمملكة لصناعة الورق والشهد للألعاب الترفيهية وشركة زهرة. كما يحظى برعاية إعلامية من أبوظبي للإعلام، وجريدة الاتحاد، وإذاعة الأولى، وقناة بينونة.

يمثل نقطة وصل سهلة ما بين البائع والمشتري. وأشار الرميثي إلى وجود عدة فعاليات وأنشطة متنوعة بالمهرجان، منها الثقافية والتراثية والترفيهية، التي تشمل المسابقات التراثية مثل مسابقة الأكلات الشعبية، والزي الشعبي وغيرها من المسابقات إضافة إلى الورش الحية في الحرف اليدوية، والأكلات الشعبية، وركن الألعاب، والمسابقات اليومية التي تقام على مسرح المهرجان وتقدم للفائزين جوائز قيمة.

توعوية. وقال راشد خادم الرميثي مدير إدارة الأنشطة في نادي تراث الإمارات إن المهرجان يمثل حدثاً سنوياً تتطلع إليه الأسر للمشاركة فيه، مضيفاً أن المهرجان يهدف إلى المحافظة على التراث والهوية الوطنية، وتعريف الزوار بالتراث الإماراتي العريق. حيث يستقبل المهرجان يومياً مئات الزوار بمختلف جنسياتهم وأعمارهم، بالإضافة إلى دوره المجتمعي في دعم الأسر المنتجة من خلال مشاركتها وعرض منتجاتها في السوق الشعبي المصاحب للمهرجان الذي

••أبوظبي-الفجر

تنطلق اليوم فعاليات النسخة الثانية عشرة من مهرجان السمحة التراثي، الذي ينظمه نادي تراث الإمارات بمدينة السمحة في أبوظبي ويستمر حتى 5 مارس المقبل، ويشهد برامج تراثية وترفيهية متنوعة، ومسابقات يومية بجوائز قيمة إضافة إلى سوق شعبي للأسر المنتجة وفعاليات في المسرح ومحاضرات

خلال حفل الإعلان عن الفائزين في نسخته الخامسة

«نادي سيدات الشارقة» يفوز بـ 5 جوائز من فئات «الأداء المالي المتميز»

جلال مدير الإدارة المالية بنادي سيدات الشارقة عن فخرها بحصول الإدارة المالية على جائزة الأداء المالي المتميز في عدة فئات مختلفة وقالت «إن الإنجاز الكبير الذي حصلنا عليه لم يأت من فراغ وإنما جاء نتيجة لبذل الجهود والتفاني والتعاون بين كافة العاملين في الإدارة المالية بالنادي وتكاتف جهودهم للوصول إلى غايتنا المنشودة بتحقيق الريادة المالية، إذ حققنا عدة إنجازات في قسم الإدارة المالية والفوز بجائزة الأداء المالي العام، وسنعمل في نادي سيدات الشارقة على استمرار وتطوير ورفع مستوى الكفاءة والفعالية وإدارة الموارد المالية والنهوض بمستوى الكوادر المالية لتحقيق المزيد من التميز والازدهار.



تحقيق طموحاتهم وتنمية قدراتهم في مختلف المجالات. ومن جانبها عبرت الأستاذة ثريا

من خلال تجهيز مرافقه بأفهم مستويات الخدمة وفق أعلى المعايير وأفضلها لتمكينهم في حصوله إنجازات النادي التي تتماشى مع استراتيجيتنا في توفير تجربة فريدة ونوعية للسيدات،



الحكومي، مما ساهم ذلك بفوزنا وحصولنا على الجائزة بخمسة فئات مختلفة، كما نطمح لتحقيق أفضل الممارسات المالية لتطوير والاستدامة المالية. وأضافت أن هذا الإنجاز يضاف

••الشارقة-الفجر

حصل «نادي سيدات الشارقة» على جائزة الجهة الأميرية الرائدة في الأداء المالي ضمن خمس فئات مختلفة من الجائزة وهي الأداء المالي المتميز، وتطبيق معايير الموازنات، ومعايير الحسابات، والمشتريات، والإيرادات، وذلك خلال حفل إعلان الفائزين في جائزة الأداء المالي المتميز في نسخته الخامسة، الذي تم تنظيمه من قبل دائرة المالية المركزية في الشارقة، بحضور الشيخ محمد بن سعود القاسمي رئيس دائرة المالية المركزية بالشارقة، على مسرح الجامعة القاسمية بالمدينة الجامعية بالإمارة. وتهدف الجائزة إلى تعزيز ثقافة

برنامج تطوير القيادة الصاعدة بجامعة نيويورك أبوظبي يحتفل بتخريج 25 موظفاً من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي

حفل لإصدار الشهادات استضافه سعادة معالي محمد خليفة المبارك وقاطمة عبد الله، نائب رئيس الجامعة المساعد الأول ونائب رئيس الجامعة للشؤون الاستراتيجية والتخطيط في جامعة نيويورك أبوظبي.

يعمل مكتب التعليم التنفيذي في جامعة نيويورك أبوظبي على تطوير وتعزيز وظائف المديرين التنفيذيين في جميع أنحاء المنطقة، مع التركيز على المزيد من التطوير المهني للكوادر الإماراتية. يذكر أن دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ستعاون مع الجامعة مشاركة دفعة أخرى من موظفيها ضمن برنامج تطوير القيادة الصاعدة في عام 2023.

الاستراتيجي لتحديد التحديات وتخطيطها. وتضمنت موضوعات مشروع التخرج: البث المباشر: فجر عصر جديد لصناعة السينما في أبوظبي، طرق فعالة لتحسين الصحة النفسية للموظف في مكان العمل: استخدام الذكاء الاصطناعي للتحقق من صحة بيانات الجهات الخارجية. وشهد يوم العرض نقاشاً من كبار المسؤولين في جامعة نيويورك أبوظبي حول شراكة دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي وجامعة نيويورك أبوظبي، إلى جانب كلمة ألقاها سعادة الحوسني وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي. واعتبرت العروض التقديمية لفرق

21 موظفاً من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، مع ترسيخ القيم والكفاءات الأساسية. ويحتوي البرنامج على 4 جلسات تدريبية فردية وجماعية، ووحدة تعليمية، ومشروع التخرج، لتحفيز مهارات الوعي الذاتي والتعاون والتفكير الاستراتيجي والفعالية التشغيلية ودعم فرق العمل والتطوير التنظيمي. وشاركت 5 فرق في مشروع التخرج الذي تكون من 3 مراحل، هي تحدي الأعمال، والخطة التنفيذية، ويوم العرض التقديمي. وسمحت تلك المراحل للمشاركين بالتطبيق العملي لما تعلموه خلال الجلسات الحية بالإضافة إلى تعزيز التعاون بينهم والاستفادة من التوجيه



الصاعدة، الذي أقيم على مدار 9 أشهر، إلى تعزيز المهارات القيادية الواهب في المنظمات الشريكة". يهدف برنامج تطوير القيادة

الأمام برؤية، وسوف يتبنون طرق جديدة في التفكير وقيادة التحول عبر القطاعات. إنني أتطلع إلى رؤية تأثير هذه الدفعة في السنوات القادمة بينما نثري الحياة من الثقافة والسياحة - أبوظبي ضمن برنامج تطوير القيادة الصاعدة، وذلك بحضور معالي محمد خليفة المبارك، رئيس الدائرة، وسعادة سعود الحوسني، وكيل الدائرة. وقال سعادة سعود الحوسني: "يعتبر التعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي في هذا البرنامج فرصة رائعة واستثنائية. شاركنا هم قادة المستقبل في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، لذلك سيستفيدون من المهارات التي تعلموها مواصلة دفع قطاعي الثقافة والسياحة إلى

••أبوظبي-الفجر

استضاف مكتب التعليم التنفيذي في جامعة نيويورك أبوظبي حفل تخريج 25 موظفاً من دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي ضمن برنامج تطوير القيادة الصاعدة، وذلك بحضور معالي محمد خليفة المبارك، رئيس الدائرة، وسعادة سعود الحوسني، وكيل الدائرة. وقال سعادة سعود الحوسني: "يعتبر التعاون مع جامعة نيويورك أبوظبي في هذا البرنامج فرصة رائعة واستثنائية. شاركنا هم قادة المستقبل في دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، لذلك سيستفيدون من المهارات التي تعلموها مواصلة دفع قطاعي الثقافة والسياحة إلى

منوعات

23

وصلت دراسة جديدة إلى أن الأطفال الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم كل ليلة

قد تكون لديهم أدمغة أقل تطورا من أقرانهم.

وهذا يعرضهم لخطر الإصابة بمشكلات كبيرة في الصحة العقلية والذاكرة

في وقت لاحق من الحياة. ووجد باحثون في جامعة مارييلاند أن الأطفال

الذين تتراوح أعمارهم بين 9 و 10 سنوات والذين ينامون أقل من 9 إلى

12 ساعة من النوم كل ليلة، لديهم مادة دماغية أقل وحجم

أقل في بعض المناطق مقارنة بأقرانهم الذين حصلوا

على قسط كاف من النوم.



قلة النوم لدى الأطفال تؤثر على تطور أدمغتهم!

يمكن أن تتبعها لبقية حياتهم. ووجدت دراسة أجريت عام 2010 بتمويل من المعهد الوطني للصحة، أن الأشخاص الذين يعانون من مادة رمادية أقل - أحد الآثار الجانبية المكتشفة لقلة النوم في دراسة مارييلاند - هم أكثر عرضة لضعف الذاكرة ومشاكل القلب والخلل الوظيفي التنفيذي.

النوم يكونون عموما في حالة مزاجية أفضل ويكونون أفضل في إدارة التوتر، ونتيجة لذلك، غالبا ما يتمتعون بصحة عقلية أفضل. ويكون المخ المستريح عموما أقل نسيانا أيضا، وسيؤدي بشكل أفضل في الاختبارات المعرفية والمهام الأخرى التي تتطلب التركيز الذهني. ووجدت هذه الدراسة أن العادات السيئة في شباب الشخص

دماغ الطفل النامي. وغالبا ما يتم التغاضي عن النوم خلال أيام الطفولة المزدهمة المليئة بالواجبات المنزلية والأنشطة اللامنهجية. والآن نرى كيف يمكن أن يكون ذلك ضارا بنمو الطفل. وجمع الباحثون البيانات من مجموعة من المشاركين في مشروع التنمية الإدراكية لدماغ المراهقين، وهو مشروع علم أعصاب ضخم يجمع بيانات عن آلاف الأطفال لاستخدامها في بحث مثل هذا.

وللدراسة المنشورة في لانسيت بيانات 8300 طفل تتراوح أعمارهم بين 9 أو 10 سنوات. وأفاد نصف الأطفال أنهم تلقوا 9 إلى 12 ساعة من النوم الموصى بها كل ليلة، بينما لم يفعل النصف الآخر.

وكان كل مشارك في النصف متطابقا مع واحد في الآخر وبناء على الجنس وحالة البلوغ والطبقة الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على عقولهم.

وقال الدكتور زي وانغ، أستاذ الأشعة في مارييلاند، في بيان: "حاولنا التوفيق بين المجموعتين قدر الإمكان لمساعدتنا على فهم التأثير طويل المدى على قلة النوم على دماغ ما قبل المراهقة".

وهناك حاجة لدراسات إضافية لتأكيد النتائج ومعرفة ما إذا كانت أي تدخلات يمكن أن تحسن عادات النوم وتعكس العجز العصبي.

وجمع الباحثون فحوصات التصوير بالرنين المغناطيسي والسجلات الطبية والمسوحات المكتملة من كل مشارك وقارنوها لتحديد تأثير النوم الجيد ليلا وحده على الدماغ. وتمت متابعة المشاركين بعد ذلك بعامين - عندما كان عمرهم بين 11 و 12 عاما - لمعرفة نوع التأثير طويل المدى الذي يمكن أن يحدثه هذا النقص في النوم عليهم.

ووجدوا أن الأطفال الذين لم يناموا بشكل كاف، أقل من تسع ساعات في الليلة، في بداية الدراسة كانت لديهم مادة رمادية أقل أو حجم أصغر في مناطق معينة من الدماغ مسؤولة عن الانتباه والذاكرة والتحكم في التنبيه، مقارنة بأولئك الذين يعانون من عادات النوم الصحية.

واستمرت هذه الاختلافات بعد عامين، وهو اكتشاف مقلق يشير إلى ضرر طويل الأمد لأولئك الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم.

وعلى مدار فترة المتابعة التي تبلغ عامين، شهد الأطفال الذين حصلوا على قسط كاف من النوم عموما انخفاضاً طفيفاً في مستويات نومهم اليومية، على الرغم من أنهم كانوا لا يزالون ضمن نطاق جيد في معظم الأحيان.

وعادة ما يبقى الأطفال الذين لم يحصلوا على قسط كاف من النوم بين سن التاسعة والعاشر على هذا المستوى. كما أن الصلة بين النوم وصحة الدماغ معروفة منذ زمن طويل، فالأشخاص الذين يحصلون على قسط أكبر من

وكانت أوجه القصور في مادة الدماغ طويلة الأمد أيضا، ما يشير إلى أن عادات النوم السيئة في سن مبكرة يمكن أن تسبب ضررا لبقية حياة الشخص.

وترتبط هذه التغييرات في الدماغ بضعف الصحة العقلية والذكاء ومشاكل الذاكرة وعدد لا يحصى من المشاكل الأخرى في وقت لاحق من الحياة. ويخشى الخبراء من



5 عادات يومية سيئة تبطئ خسارة الدهون

يمكن أن تجعل بعض خيارات نمط الحياة فقدان دهون البطن الخطرة أمرا صعبا إن لم يكن مستحيلا.

ويشير الدكتور دانيال آلان إلى ارتباط دهون البطن بزيادة خطر الإصابة بمجموعة متنوعة من المشكلات الصحية، بما في ذلك مرض

السكري من النوع ٢، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وارتفاع الكوليسترول، وضعف الانتصاب، وأمراض الكبد الدهنية، ومتلازمة

التمثيل الغذائي، وارتفاع معدل الوفيات. وقدم الخبراء لموقع Eat This خمس عادات تبطئ من فقدان دهون البطن، وخسارة الوزن:

الجلوس طوال اليوم

يقول الباحث في جامعة ليستر الدكتور جو هينسون: "نحن نعلم أن قضاء فترات طويلة في الجلوس غير صحي وعامل خطر للإصابة

بالأمراض المزمنة، مثل مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب، وبالتالي فإن كمية الدهون المتراكمة

حول أعضائنا الداخلية قد تعرضنا أيضا لهذه الأمراض".

ويضيف هينسون: "باستخدام تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي وأجهزة مراقبة النشاط البدني، أظهرنا

أنه كلما زاد الوقت الذي يقضيه في الجلوس، كلما كان الارتباط أقوى مع مستويات أعلى من الدهون الداخلية

والبطن، كان هذا صحيحا بشكل خاص إذا كانت الفترات الطويلة من السلوك

المستقر دون انقطاع".

وبحسب هينسون تظهر النتائج أن الوصول إلى

هدف حكومة المملكة المتحدة المتمثل في 150 دقيقة

من النشاط البدني المعتدل الكثافة قد يوفر بعض الحماية

ضد الآثار الضارة لوقت الجلوس لفترات طويلة.

في حين أن فقدان الوزن

الأكل كثيرا

في حين أن فقدان الوزن

أكثر تعقيدا من مجرد السعرات الحرارية الموجودة فيه، فإن تناول كميات أكبر مما تحرقه سيبطئ فقدان الدهون. تقول

الخصائية الغذائية إرين كولمان: "إذا كنت ترغب في إنقاص الوزن،

فإن استهلاك سعرات حرارية أقل مما تحرقه يوميا يساعد في الوصول إلى هدفك".

تقترح مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، تناول 500 إلى 1000

سعر حراري أقل مما تحرقه يوميا لتتفقد 1 إلى 2 رطل أسبوعيا.

قلة النوم

يؤدي عدم الحصول على قسط كاف من النوم (أقل من سبع ساعات في الليلة



النحيل، ولكن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، وتريد أن تقفد دهون البطن، فإن التمارين الرياضية هي الخيار الأفضل

لأنها تحرق المزيد من السعرات الحرارية".

للبالغين الأصحاء) إلى إبطاء فقدان الوزن في البطن.

ويقول دكتور القلب والأوعية فيريند سومرز: "تظهر النتائج التي توصلنا إليها أن قلة النوم، حتى لدى الشباب، الذين يتمتعون بصحة جيدة ونحافة نسبية، يرتبط بزيادة تناول السعرات الحرارية، وزيادة طفيفة جدا في الوزن، وزيادة كبيرة في تراكم الدهون داخل البطن".

النوع الخاطئ من التمرين

يوصي الخبراء بممارسة التمارين الهوائية بانتظام، عندما يتعلق الأمر بمحاربة دهون البطن، يقول الدكتور

كريس سلينتز: "تدريب المقاومة رائع لتحسين القوة وزيادة كتلة الجسم

التدخل يمكن أن يؤدي إلى زيادة الدهون الحشوية. تقول

الدكتورة في الطب سو بيدرسون: "يؤثر التبغ على توزيع

الدهون من خلال هرمونات مثل الكورتيزول التي تزيد من ترسب

الدهون في البطن". وتضيف بيدرسون: "النيكوتين له تأثير مضاد للإستروجين، والذي يساعد أيضا في جمع

الدهون في منطقة البطن لدى النساء تحديدا".



تراث الإمارات» ينظم محاضرة عن ظاهرة الإبدال في لهجات الإمارات



وأضاف بأنه ركز على الظاهرة الصوتية وتفسيرها والبحث في أسبابها من خلال مخارج الحروف وطريقة النطق إن كان من الحلق أم الأسنان وغير ذلك، موضحاً أن ظاهرة إبدال حرف مكان حرف هي إحدى ظواهر النطق الموجودة في عدة مناطق بدولة الإمارات. وضرب أمثلة عدة لظاهرة الإبدال من مناطق بدولة الإمارات والدول العربية الأخرى، مثل إبدال الدال بالذال، والضاد بالظاء، والتاء بالثاء، وغيرها. منوهاً إلى أن المحافظة على اللهجات المحلية يبدأ بمحافظتها الفرد نفسه على لهجته.

إماراتية، ويستضيف من خلاله الكتاب الإماراتيين بهدف تسليط الضوء على الإنتاج الفكري الإماراتي والإصدارات المهمة في مجالات التراث والتاريخ الوطني. من جهته قال أحمد محمد عبيد إن كتابه "ظاهرة الإبدال في لهجات الإمارات العربية المتحدة" درس ظاهرة الإبدال التي تعني لفظ حرف مكان حرف في الكلمة نفسها من دون أن يخل ذلك بمعناها، حيث قام بدراستها دراسة وصفية ميدانية، ثم مقارنتها مع لهجات الوطن العربي المعاصرة، واعتمد على الدراسة التاريخية لبيان أصول هذه الظاهرة ومدى انتشارها.

نظم نادي تراث الإمارات محاضرة افتراضية أمس الأول الثلاثاء ضمن برنامج سلسلة "قراءة في إصدارات إماراتية" بعنوان "ظاهرة الإبدال في لهجات الإمارات العربية المتحدة" قدمها الكاتب والباحث أحمد محمد عبيد. وأشارت فاطمة المنصوري مديرة مركز زايد للدراسات والبحوث التابع للنادي في كلمة استهلاكية إلى أن المحاضرة تعد حلقة ضمن سلسلة البرنامج الذي أطلقه المركز باسم قراءة في إصدارات



برعاية فخرية من عبد الله بن زايد

مهرجان أبوظبي 2023 يعلن برنامج دورته العشرين التاريخية بمشاركة كبار الفنانين العالميين والعرب

الضوء على الروايات القديمة لتعالم بودا والمفاهيم والقيم الإنسانية المشتركة مثل الحب والتسامح والتضحية. السبت، 19 مارس 2023. ابنة صياد اللؤلؤ؛ المجمع الثقافي. يمكن للضيوف زيارة المجمع الثقافي يوم 19 مارس للاستمتاع بعرض ابنة صياد اللؤلؤ الذي يجمع بين الموسيقى والأداء والتكنولوجيا المتطورة ليوفر مغامرة فريدة تستقطب جميع الأعمار لخوض رحلة استكشاف الموروث الثقافي الإماراتي، حيث يشكل العمل الفريد ثمرة التعاون بين الكتابة الإماراتية ميثاء الخياط والمؤلفة الموسيقية الإماراتية إيمان الهاشمي مع شركة الرقص الأمريكية الشهيرة كومباني إي، متيحاً للمجمهور تجربة فريدة مدعومة بالواقع المعزز لتروي قصصاً حول الأسرة والماضي وجماليات الموروث، من خلال رحلات الغوص في الخليج والبحث عن اللؤلؤ. الاثنين، 20 مارس 2023. سلسلة العزف المنفرد مع ليا زو على الكمان برفقة بنيامين إنجلي، بيانو؛ مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي. تأخذنا عازفة الكمان البريطانية الصينية العجزة ليا زو، التي تبلغ من العمر 16 عاماً، يرافقها عازف البيانو الموسيقي السويسري الأكثر تنوعاً في جيله، بنيامين إنجلي، في رحلة ساحرة مع مجموعة من روائع مقطوعات موزارت وشرتواوس وديبوسسي وفينباوسكي وساراسات، يوم 20 مارس في القاعة الزرقاء في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي.



في رحلة من الغرب إلى الشرق من خلال مجموعة من أبرز كلاسسيكات موزارت وتشايكوفسكي وموسورجسكي، يليها الأداء الأول لقطوعته الأصلية كوتشيرتو بيبا في دولة الإمارات. السبت، 18 مارس 2023. شغف بودا لثان دون؛ قصر الإمارات. يستضيف مهرجان أبوظبي المؤلف الموسيقي تان دون، المؤلف الموسيقي الحائز على جائزة جرامي وأوسكار، لتقديم عمله شغف بودا للمرة الأولى في الشرق الأوسط يوم 18 مارس. ويحتفي الفنان من خلال عمله الأوبرالي بجماليات الموسيقى الكلاسيكية والتقاليد الموسيقية الشرقية والغربية، حيث يستعرض خلال 95 دقيقة مجموعة من القصص والأمثال من تراث بودا يتنوع فيها رحلته في الوصول إلى حالة النيرفانا، ويسلط العمل الفني

مارس عازف البيانو الشهير زانغ هوشين القادم من شنغهاي ليؤدي مجموعة من أبرز مقطوعات بيتهوفن. يستعد النجم الحاصل على الميدالية الذهبية في مسابقة فان كليبون الدولية للبيانو الثالثة عشر، لتقديم حفل موسيقي منفرد يجسد مهاراته الاستثنائية في العزف على البيانو. الجمعة، 17 مارس 2023. من الغرب إلى الشرق: أوديسة كلاسسيكية لثان دون؛ قصر الإمارات. يقدم المهرجان عمل "من الغرب إلى الشرق: أوديسة كلاسسيكية" للمرة الأولى في الشرق الأوسط يوم 17 مارس؛ حيث يقود تان دون، المؤلف الموسيقي الحائز على جائزة الأوسكار، أوركسترا مسرح كومونالي دي مودينا بافاروتي - فرينزي. برفقة جيان وانغ، عازف التشيللو الصيني المشهور عالمياً يقدم تان دون أمة موسيقية تصحب الحضور

مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي. يقدم الموسيقي العالمي بروس ليو، عازف البيانو الفائز بمسابقة سوبان الدولية للبيانو لعام 2021. حفلاً موسيقياً مذهلاً تبرز فيه النغمات الساحرة لروائع الكلاسسيكات يوم 14 مارس في المسرح الأحمر في مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي. يمتلك الفنان موهبة استثنائية أكسبته شهرة واسعة في مختلف أنحاء مجموعة مختارة من المقطوعات لكبار المؤلفين الموسيقيين العالميين أمثال رامو وشوبان ولبزست. الخميس، 16 مارس 2023. سلسلة العزف المنفرد مع هوشين زانغ على البيانو في مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي. تستضيف القاعة الزرقاء في مركز الفنون في جامعة نيويورك أبوظبي يوم 16

تجسيدها لشخصية كارمن، بالغة السجائر الفجرية في رواية الكاتب الفرنسي الشهير بروسبير ميريميه. السبت، 11 مارس 2023. أمسية الجاز مع غريغوري بورتير في قصر الإمارات يقدم عازف الجاز الفنان غريغوري بورتير، الحائز على جائزة غرامي، أداءه الأول في دولة الإمارات مع مجموعة من مقطوعاته الأصلية من ألبوماته "روح سائلة" و "صحبتني في نزهة عبر المشي"، كما يؤدي مجموعة من أبرز الكلاسسيكات في عالم الجاز برفقة نخبة من أبرز الموسيقيين، بينهم تشيب كروفورد على البيانو، وإيمانويل هارولد على الطبول، وتيفون بينيكوت على الساكسفون والبيانو، وجاهمال نيكولز على الباس. الثلاثاء، 14 مارس 2023. سلسلة العزف المنفرد مع بروس ليو على البيانو في

التزاماً بتعميق الشباب والاستثمار في قدراتهم الإبداعية، وتنمية المواهب الإماراتية والاحتفاء بها، يفتتح مهرجان أبوظبي فعالياته مع إطلاقه الفنان الإماراتي الشاب راشد النعيمي على خشبة مسرح قصر الإمارات، إلى جانب النجم خوان ديجو فلوريز المشهور بصوته الفريد الذي يعد أقوى أصوات التينور، حيث يقدم برفقة الأوركسترا برنامجاً موسيقياً يضم أجمل الأعمال الأوبرالية، ومجموعة من الأغاني اللاتينية. الجمعة، 10 مارس 2023. من شهرزاد إلى كارمن ماريا باخيس في قصر الإمارات يستضيف قصر الإمارات يوم 10 مارس العرض الأول في الشرق الأوسط "من شهرزاد إلى كارمن"، حيث تستعرض ماريا باخيس، مؤدية الفلامنكو ومصممة الرقص الماهرة، مواهبها الاستثنائية في

أبوظبي- الفجر تحت رعاية سمو الشيخ عبد الله بن زايد آل نهيان، وزير الخارجية والتعاون الدولي، الراعي الفخري لمهرجان أبوظبي، أعلنت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون عن موعد انطلاق فعاليات الدورة العشرين لمهرجان أبوظبي 2023، وذلك في قصر الإمارات يوم الأول من شهر مارس القادم، مع أمسية أوبرالية يحييها التينور العالمي خوان ديجو فلوريز، والتي يليها مجموعة استثنائية من الفعاليات الموسيقية تستمر خلال الأسابيع الثلاثة الأولى من شهر مارس. المهرجان الذي يعقد برعاية سمو الشيخة شمس بنت حمدان بن محمد آل نهيان، مساعد سمو رئيس هيئة الهلال الأحمر الإماراتي للشؤون النسائية ورئيسة اللجنة العليا لمبادرة عطايا، ويحظى بدعم شريكه الرئيسي شركة مبادلة، يحمل شعار «إرادة التطور، توفيق للريادة»، كما يحتفل بدورته التاريخية التي تتزامن مع ذكرى مرور عشرين عاماً على تأسيسه، وسط حضور مميز لنخبة من ألع الموسيقيين والفنانين العالميين، حيث يقدم العديد من أعمال التكليف الحصري والإنتاج والعروض الأولى للأعمال المحلية والعربية والدولية، بالإضافة إلى الفعاليات التعليمية والمجتمعية المميزة ومنها الجولات الموسيقية والندوات الحوارية وورش العمل. الأربعاء، 1 مارس 2023. خوان ديجو فلوريز والأصدقاء في قصر الإمارات



مؤتمر اللغة العربية الدولي السادس بالشارقة يختتم ندواته بإصدار 43 توصية تدعو إلى رسم السياسات اللغوية وحماية اللغة العربية وبناء مناهجها

السياسة اللغوية، والتخطيط اللغوي وإنشاء منصات تعليمية تقنيات الإعلام الآلي، وتوظيف الذكاء الاصطناعي في تعليم اللغة العربية وتعلمها وإعادة صياغة كتب النحو العربي الموجة لروائنا صياغة تربوية تنأى بها عن غموض المصطلحات، وجمود اللغة، وجفاف القواعد، مع استخدام أحدث إستراتيجيات تعليم النحو؛ كالتخرائط الذهنية، وسكامبر، وغيرها من الإستراتيجيات. كما دعت التوصيات في مجملها إلى إعادة النظر في محتوى مقررات اللغة العربية المقدمة للناطقين بغيرها؛ لتبني بصورة تراعي الخصوصية الثقافية والاجتماعية للمتعلمين، وتلبي احتياجاتهم اللغوية والتواصلية، وكذلك إعادة النظر في تصميم الدروس، وإستراتيجيات التعليم والتعلم والعمل على إعداد مناهج موحدة لتعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها ذات مستويات متباينة على غرار المناهج العالمية المعتمدة لتعليم اللغة الإنجليزية والفرنسية والألمانية وغيرها من التوصيات التي تكاملت مع أهداف المؤتمر وأبحاثه.

43 توصية شملت ما يخص رسم السياسات اللغوية، وحماية اللغة العربية، وبناء مناهجها وما يخص بناء المناهج الدراسية للمراحل التعليمية المختلفة، وتطويرها وما يخص برامج الدراسات العليا في الجامعات العربية. كما تطرقت التوصيات إلى محور ما يخص برامج تعليم اللغة العربية للناطقين بغيرها وأخرى في مجال تعليم اللغة العربية للتلاميذ ذوي الفئات الخاصة بجانب توصيات تخدم على إعداد معلمي اللغة العربية، وتدريبهم وتطرقت في السياق ذاته إلى يخص استخدام التكنولوجيا والذكاء الصناعي. ودعت تلك التوصيات في مجملها إلى تفعيل دور الجامع اللغوية في تصميم برامج تعليمية مشتركة تفاعلية على شبكات التواصل تخدم نشر اللغة العربية الصحيحة بصورة واسعة وتصميم وزارة التربية والتعليم مواقع إلكترونية رسمية تساعد على تنمية المواهب الأدبية، وعمل الحوافز والمسابقات اللازمة لتشجيع هذه الفئة من الطلاب. كما أكدت تطوير تعليم اللغة العربية، وتلبية احتياجاتها، والحفاظ عليها، في إطار خطة متكاملة لتطوير

ثم قام بعدها بإعلان توصيات المؤتمر والتي جاءت في إطار ما تضمنه المؤتمر من بحوث ودراسات وتوصيات المشاركين من خلال حصر آرائهم نحو تلك التوصيات والتي بلغت

الممارسات والتجارب في مجال الاختصاص وبلغ عدد البحوث المقدمة للمؤتمر مائة وسبعة وثمانين بحثاً. وتضمن المؤتمر تقديم مائتين وستة وأربعين ملخصاً وطرح خمسة مجلدات ورقية وإلكترونية، في إصدار خاص بالمؤتمر السادس. وجاءت الجلسة الختامية والتي نظمت عن بعد بحضور جمع غير عن بعد من جميع المشاركين واللجان المنظمة وذوي الاختصاص ومحبي اللغة العربية وتناولت فقرات الجلسة الختامية فترة لقصيدة شعرية وعرض مرئي من إعداد المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة. وقدم سمادة الدكتور عيسى صالح الحمادي رئيس المؤتمر ومدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج شكره لوزارة التربية والتعليم، على تعاونهم في تنظيم المؤتمر، وأعضاء اللجنة العلمية، على جهودهم في تحكيم البحوث التي قدمت للمشاركة في المؤتمر، وأثنى على المشاركين في المؤتمر عن بعد من الباحثين والخبراء والعلماء، على جهودهم العلمية التي أثمرت المؤتمر.



•• المشاركة - الفجر

اختتمت فعاليات مؤتمر اللغة العربية الدولي السادس مساء أمس والذي نظمه المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بعنوان: تعليم اللغة العربية وتعلمها، تطلع نحو المستقبل: "الطلبات، والفرص، والتحديات" بإصدار 43 توصية. وبعث المشاركون في المؤتمر مع إسدال الستار عن أعماله التي تواصلت على ثمانية أيام متواصلة برفقة شكر وتقدير لقام صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى - حاكم الشارقة - حفظه الله ورعاه - لرعايته سموه الكريمة للمؤتمر، ودعمه المستمر لتطوير تعليم اللغة العربية وتعلمها، للناطقين بها، وللناطقين بلغات أخرى. وجرى خلال وقائع المؤتمر تنظيم تسع وعشرين ندوة واستعراض مائة وسبعة وأبحاث ودراسات بجانب مشاركة مائة وتسعة وأربعين باحثاً مشاركاً كما وقدمت عشرين ورقة لأفضل

منوعات

الفكر

27

«7 نساء وجريمة قتل» الأجمل كامن في مفردة الغموض

عدد قليل من الأشخاص في مكان واحد. الزمن يكاد يكون يوماً، أو أقل. جريمة قتل، وخداع مقصود لفضح نفوس ومسالك وتفكير. المال حاضر، يُسبب قتلاً. لكنه ليس سبباً وحيداً لفعل جرمي، فالذات البشرية تمتلك، عادة، أسباباً أخرى للقتل.



يناقش مسائل حساسة في السلوك والتفكير والعيش، بعيداً عن جذية مفرطة أو درامية مكثفة، مشيعتين بلغة سينمائية. هذا يساهم في التنبه، مجدداً، إلى أن الكوميديا متمكنة من مناقشة أحوال ومشاعر وبني نفسية وعقلية ورغبات جسدية وروحية، بعمق يتوازن والإضحاح. حبكة كهذه واضحة. لا توقعات عامة تستيق ما يمكن أن يحصل. هناك ما يجذب إلى متابعة مسار، يتأرجح بين جذية، تظهر سريعاً بشكل كوميدي، وكوميديا، تحاول بلورة نموها باتجاه مزيد من الضحك، من دون بلوغ المزيد المرتجى. أي أن الضحك مشغول بهدوء وتواضع، من دون حاجة إلى الأكثر من الهدوء والتواضع، فهما أفضل وأجمل وأكثر تسلية. تصوير (فيديريكو مازيارو) لقطات، يُفترض بها أن تُثير خوفاً أو قلقاً أو ارتباكاً، يصنع ضحكا لا في كيفية التصوير والتمثيل من إضحاح وسخرية، مع أن في بعض التمثيل مبالغاً أحياناً، خاصة سابرينا امباشياتوري (الخالة أغوستينا). قصر وسط عاصفة تلحجية، وشابة تدخن بشراسة حياتية.



للكوميديا حيناً، أيضاً، في سرد حكاية "7 نساء وغموض" (2021) للإيطالي أليساندرو جينوفيزي (المنصة الأميركية "نتفليكس"). هذا العنوان أصلي (الترجمة العربية حرفية). ترجمة إنكليزية توضع له: "7 نساء وجريمة قتل". الأجمل كامن في مفردة الغموض. ما يحدث مرتبط أساساً بالغموض، كأي جريمة قتل. هناك ما لا يُفهم ولا يُعرف، قبل أن تنجلي أمور، وتكتشف حقائق ووقائع. مناخ أغاتا كريستي مائل في "7 نساء وغموض"، المستوحى من "8 نساء" (2002) للفرنسي فرنسوا أوزون، المرتكز أصلاً على مسرحية "8 نساء" (1958) للفرنسي روبير توما. نفس هينشوكي أيضاً، يظهر في الديكور والمناخ العام والميل إلى عمّة وتلج (الغالبية الساحقة من الأحداث تجري ليلاً)، إلى شيء من حَسب الأنفاس، وهذا كله مُطعم بكل ما لن يُثير خوفاً وقلقاً كبيرين، بل ضحكا وتسلية. وعلاقات. شخصيات تتصرف بطريقة مُضحكة أحياناً، لكن من دون إسراف. هذا يؤكد قدرة الكوميديا على الإمساك بحدوث غير كوميدي (جريمة قتل)، وتحويله إلى مراهق تعزّي وتفضح، مع شيء مُحبب من الضحك. عند اكتشاف الجريمة، ترفض نساء (من بين النساء 7) الاتصال بالشرطة. عوامل لاحقة تحول دون الاتصال (انقطاع الهاتف، انقطاع الكهرباء، إقفال المدخل الرئيسي بسلاسل حديدية. أصوات مخيفة). هذا يُفترض به أن يُزيد حدة التشويق والرعب، لكنه يُضيق مزيداً من تسلية وضحك. تصنيف "7 نساء وغموض" كوميدي أولاً، رغم أن جريمة قتل تنكشف، قبل أن تُكشف نفوس وانفعالات. الجريمة والكشف لن يحولا دون متعة وضحك، بفضل موقف أو تصرف أو قول أو نظرة. كل شيء يكاد يكون مُضحكاً. شخصيات ومواقف وحالات وتصرفات تكاد تكون مُضحكة، بشكل سلس. لكنه ضحك متواضع ولذيذ، يحتاج إليه مُشاهد، يرغب في تسلية، تحمل في طياتها تفكيكاً للنفس البشرية، يُعلق بمسائل عمدة، العلاقات الأسرية، العلاقات الثنائية (أب/ابنة، زوج/عشيقة، ابنة/أب قبل معرفة أن لا علاقة أبوية بينهما، الجدة، الخادمة، العشيقة)، المشاعر، الطموح، الهواجس. هذا كله منبثق من جذية مُعالجة، مغلفة بكوميديا مبسطة وممتعة، مع أجواء يُفترض بها أن تُثير قلقاً ورعباً، من دون خروج من التسلية، وأن يكن القتل والرعب والتعزية جزءاً منها. كأن هناك رغبة، مبطنّة أو واضحة، في السخرية من كل شيء. أي من تلك المسائل الواردة في الفيلم أصلاً، مباشرة أو مواربة. كأن النص السينمائي



ستيفن سبيلبرج: أهتم بالتفاصيل والممثل سواء صغيراً أو مخضرمًا

وأضاف ستيفن سبيلبرج أنه يهتم بالممثل سواء كان صغيراً أو مخضرمًا ويجب أن يكون له دور فعال في حكي القصة، مؤكداً أنه يجب أن يظهر التفاصيل الصغيرة أولاً.

إن المخرج يجب أن يفكر في كل شيء يظهر على الشاشة، كل شيء يظهر يجب أن يكون له سبب وإذا لم يكن هناك سبب فتوفير الوقت والجهد أفضل.

قال المخرج ستيفن سبيلبرج خلال المؤتمر الصحفي الذي عقد بمهرجان برلين السينمائي في دورته الـ 73، بمناسبة تكريمه بالمهرجان ومنحه جائزة الدب الذهبي عن إنجاز العمر،



ابن شقيق مايكل جاكسون يجسد شخصية عمه في فيلم عن حياة (ملك البوب)

وفي تلك السنة، برأت هيئة محلفين في كاليفورنيا جاكسون في قضية الاعتداء الجنسي على صبي يبلغ من العمر 13 عاماً.

كان جاكسون نجما وهو في مرحلة الطفولة مع فرقة البوب الخاصة بعائلته (جاكسون 5) التي انطلق منها في مسيرته المهنية الفردية التي جعلته أحد أشهر الأشخاص في زمنه قبل وفاته في عام 2009 عن عمر يناهز الخمسين.

التحول إلى (أيقونة في عالم الموسيقى). وسيخرج الفيلم أنطون فوكو وينتجه غراهام كينغ، اللذان قالوا إن جعفر جاكسون لديه قدرة فطرية على تجسيد شخصية عمه.

وقال كينغ في بيان صحافي (كان من الواضح أنه الشخص الوحيد المؤهل للقيام بهذا الدور). ولم يتطرق (ليونزجيت) بشكل مباشر إلى أحد الجوانب الأكثر إثارة للجدل في قصة جاكسون وهي محاكمته بتهمة الاعتداء الجنسي على أطفال في عام 2005.

قال استوديو (لايونزجيت)، إن جعفر جاكسون (26 عاماً) نجل شقيق مغني البوب الراحل مايكل جاكسون سيجسد شخصية عمه في فيلم السيرة الذاتية الذي يحمل اسم (مايكل). وأضاف (ليونزجيت) في بيان أن (مايكل) يضلطع بهمة استكشاف (الرجل العقد الذي أصبح ملك البوب) وأحد أشهر الشخصيات في هذا الكوكب. وأوضح أن الفيلم سيتناول (جميع جوانب) حياته وأبرز عروضه التي وضعت على طريق



الفعل

نصائح لتجنب ردود الفعل العاطفية جراء الجوع



أعلن الدكتور فيكتور جيليايف، أخصائي الغدد الصماء، أن تباعد فترات تناول الطعام، يمكن أن تسبب ردود فعل عاطفية غير مرغوب بها، مثل الغضب أو الاكتئاب. ويشير الطبيب الروسي، في مقابلة مع راديو "سبوتنيك"، إلى أن الشخص الذي يشعر بالجوع، بالإضافة إلى رغبته بتناول الطعام، يعاني من مشاعر عاطفية سلبية مثل الغضب والحزن والشعور بالضعف. وهذه المشاعر هي رد فعل الجسم على عدم كفاية المواد الغذائية في الدم. ويقول، "عندما ينخفض مستوى مواد مغذية معينة في الدم مثل الجلوكوز والأحماض الدهنية، يكون رد الجسم على ذلك بردود فعل عاطفية، تظهر عند البعض على شكل غضب وعدوان، وعند البعض الآخر على شكل اكتئاب وضعف". ويضيف، "إذا تناول الجائع قطعة حلوى، فسوف يرتفع مستوى الجلوكوز في دمه بسرعة. ولكن هذا التأثير لا يدوم طويلاً. لأن البنكرياس يتفاعل بسرعة ويطلق الأنسولين الذي يوزع الجلوكوز على الخلايا. ما يؤدي إلى انخفاض مستواه في الدم من جديد. قد يستمر مفعول هذه الطريقة في كبح الشعور

عالم أوبئة يكشف عارضين لمرض السل

أعلن عالم الأوبئة الروسي نيقولاي دوبينين، أن الأعراض الرئيسية التي تظهر لمرض السل، هي السعال والتعرق الليلي. ويشير الأخصائي، إلى أن الكثيرين قد لا يشعرون بالأعراض المميزة لمرض السل، ولكنهم يشعرون بالخمول فقط وضعف عام وفقدان الشهية والوزن. ويضاف السعال إلى هذه الأعراض، الذي يعتبر مؤشراً لمشكلات صحية محتملة. ويقول، "السعال- هو العارض الأكثر انتشاراً، لذلك يتقاضى عنه في حالات كثيرة، ويعتبرونه ناجماً عن التدخين والبرد وغير ذلك، ولكن قد يظهر البلغم الأخضر اللون أو الأصفر في الصباح. ومع تطور المرض قد تظهر خثرات من الدم معه. ومن أعراض المرض الأخرى، التعرق الليلي، حيث يستيقظ الشخص في الليل وملابسه وفراشه مبللة، مع أن درجة حرارة جسمه قد تكون طبيعية". ويضيف، عند الإصابة بالسل الرئوي، يتطور ضيق التنفس بسرعة ومع ألم في الصدر. أما السل غير الرئوي، فيصاحبه الخمول وإرهاق شديد ونعاس وفقدان الشهية وحمى وعرق بارد غزير وفقدان الوزن.

فيتامين واحد يؤدي نقصه إلى خدر في اليدين

أعلنت الدكتورة جانيل أونير سايار، خبيرة التغذية التركية، أن نقص فيتامين B6 في الجسم يؤدي إلى وخز في اليدين. وتقول الخبيرة، "يؤدي نقص فيتامين B6 في الجسم إلى الإصابة بقشر الدم، بسبب انخفاض إنتاج خلايا الدم الحمراء، ويشعر الشخص بالتعب والضعف وخور القوى. ويظهر طمخ جلدي وتشققات في الشفاه وجفافها. وعند ضعف منظومة المناعة يزداد خطر الإصابة بالأمراض المعدية. ويشعر بتئمل اليدين والقدمين والأصابع. ويلاحظ عند الأطفال القلق وتقلب المزاج وتشعر النساء الحوامل بالغثيان في الفترة الصباحية ومشكلات معرفية، مثل "الارتباك وصعوبة التركيز والسيان". وتضيف الخبيرة، يوجد فيتامين B6 في آح البيض والبقوليات وفول الصويا والمكسرات والحبوب المعالجة. وهذا الفيتامين مفيد في حالات الربو والتوحد وأمراض القلب والأوعية الدموية ومتلازمة النفق الرسغي ومرض السكري والصرع والكآبة وحمى الكلى وهشاشة العظام وفي حالة الغثيان والتقيؤ في فترة الحمل. وتحذر الخبيرة، من أن هذا الفيتامين حساس جداً للضوء والحرارة ويفقد خصائصه تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية والمعالجة الحرارية. وتقول، "تفقد المصائد 50 بالمئة من هذا الفيتامين، وأن بكتيريا أمعاء الإنسان والحيوان تنتج هذا الفيتامين، ولكن قد لا يتمكن الشخص من استخدامه والاستفادة منه". وتضيف، الجرعة اليومية للإنسان البالغ هي 1.25-1.67 ملغم من فيتامين B6 يومياً، وهذا يعادل 25-30 ميكروغرام لكل كيلوغرام من وزنه.



بري لارسون خلال حضورها احتفال سوبر نينتيندو وورلد التابع لشركة يونيفرسال ستوديويز في يونيفرسال سيتي، كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الكوي



فاكهة غنية جداً بفيتامين C حيث تحتوي الثمرة الواحدة على نسبة عالية منه تتراوح ما بين 200 إلى 300 ملغم لكل

مائة غرام اي حوالي وزن ثمرتين متوسطتي الحجم. فوائد: - تؤمن وحدات حرارية قليلة للجسم، فالثمرة الواحدة تعطي الجسم حوالي 20 سعرة حرارية نظراً الى انها تحتوي على نسبة عالية من الألياف. - مفيدة جداً لتنظيم الغذائية الخاصة بعمليات انقاص الوزن لانها تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء. - ينصح بتناول الكوي للمساعدة على مقاومة التهابات الانسجة والتخلص من حالات الرشح الشديد. - تساعد في عمليات الهضم وفي تطهير وتخفيض معدل الكوليسترول في الدم.

سؤال وجواب

- كم تبلغ فترة حمل الأبل ؟
- سنة
- ما اكبر فتحة جناحين لطائر ؟
- 3.60 م
- من مؤلف كتاب الأطواق الأزهار على صدور الأناهار ؟
- الأبيشيبي
- من القائل لو فارق ذكر الموت قلبي لخشيت أن يفسد علي قلبي ؟
- سعيد بن جبير
- ما أكبر الحيوانات عينا ؟
- سمك الكمار العملاق (الحبار Squid)
- كم سنة يعيش الجمال ؟

هل تعلم؟

- القارة الوحيدة التي ليس فيها لا زواحف وبعابين هي قارة القطب المتجمد.
- أستراليا لديها أكبر عدد من الأغنام.
- الكلاب السلوقية تصل سرعتها إلى 67 كيلو متر في الساعة.
- الشخص العادي لديه 10.000 من شعيرات التدوق.
- لسان نكار الخشب يمكن أن يلتف حول رأسه مرتين.
- الثعابين لا يمكنها أن ترمش بعيونها.
- النمل لا يحب بودة الأطفال.
- الفئران يمكنها أن تبقى فوق سطح الماء لمدة ثلاث أيام.
- الأرز لا يدخل أبداً في تركيبه ورقة الأرز.
- الحصان لديه 40 سن، والفرس لديها 36 سن.
- أسماك القرش لا تتوقف عن الحركة حتى عند نومها او فترة راحتها.
- الدلافين يمكنها أن تقتل أسماك القرش بواسطة أنفها.

قصة المرأة الطيبة

كانت المرأة تجلس في دارها وقد انحنى ظهرها من كثرة العمل الشاق الذي تقوم به كل يوم لأطعام صغارها وكم كانت تتمنى ان يكون فيهم من يستطيع مساعدتها لكن للأسف ثلاثتهم صغار.. مر عليها رجل غليظ القلب وقال لها بغضب: ما زلت تصرين على ان تحتفظي بهذا البيت.. بيعه لي وكلي بثمنه. فقالت له: وما فائدة الطعام بدون بيت يأوينا وسقف يحمينا.. مالك بيتي اتركني لحالي. فقال: حسناً، لن يحميك احد مني ولن تجدي عملاً منذ الغد في أي بيت، وفكري جيداً في ان تتركي القرية قبل ان تموتي وصغارك من الجوع. جاء الغد والجميع في خوف من فتح ابوابهم لأم مسعد لتعمل وترتق، فعدت إلى بيتها الصغير تبكي، وعند الظهيرة كان الناس في ذهاب واياب ينظرون إلى بيتها في حزن، فهم يخافون مساعدتها فيغضب عليهم عمدتهم، ووقفوا يتهايمسون حين جاءت حدة كبيرة تحمل بين مخالبها ديك كبير يرهرف بشدة حيث ألفت به فوق بيت ام مسعد، فالتقطت ام مسعد الديك وقالت: رزقاً من الله. وتعالى الهمس وسط الدهشة الكبيرة حين قال الناس: الحداة ألفت بالديك لأم مسعد، هذا شئ فوق الوصف، انها امرأة في حراسة الله لا لها من بركة. غضب العمدة لما حدث وقال: صدفة وحدثت. يوم اخر مر ولد تجد عملاً لتعود حزينة.. ولم يمر وقت حتى مرت سيارة يقرب بيتها وانفلت المقود من السائق وادى ذلك إلى تساقط بعض الأقفاص من السيارة، فوقف صغار ام مسعد يساعدون السائق في ترتيب سيارته مرة اخرى، فمحن بعض من الخضر والفاكهة جزاء مساعدتهم، فشكرته ام مسعد وقالت: حمدلله رزقاً من الله. وكثر الحديث مرة اخرى انها امرأة يحميها الله. جاء اليوم الثالث ولم تجد عملاً فخرجت إلى الطريق العام حيث المحطة الكبيرة وربما تعمل في حمل الأمتعة من وإلى القطار ولم تجد من يناديها فهي امرأة، واثاء خروجها من المحطة حزينة اذ بها تجد حقيبة صغيرة حشرت بين الكراسي، ومدت يدها لتذهب بالحقيبة إلى كشك الشرطة وتسلمها، فوجدت امراه انيقة تبكي حقيبتها الضائعة، ولم تمض لحظات حتى كانت ام مسعد تقبض مبلغ كبير من المال مكافاه لها، بعد ذلك اليوم خاف العمدة من الاقتراب منها فقد كان الناس يقولون انها امراه كلها بركة ومن يؤذيها ستصيبه الملعنات فتركها وحالها، اما مال المكافأة فقد اشترت به ما تبغعه لمراد المحطة الكبيرة وهي الان لا تحتاج للعمل في خدمة سكان القرية.

