

منوعات

الفكر

الأثنين 18 ديسمبر 2023 م - العدد 14028
Monday 18 December 2023 - Issue No 14028

ص 22

طلبة فنون جامعة الشارقة
يحولون السيارات القديمة إلى
نماذج فنية بتقنية الليزر

ص 27

"Napoleon":
حكاية عاطفية
بلمسة سياسية



تقييد السعرات الحرارية وممارسة
الرياضة سرفقدائك الوزن!

ص 23



ولد بدون ذراع
يحصل على
طرف إلكتروني

حصل طفل بريطاني ولد بدون ذراعه اليمنى على طرف إلكتروني، ويمكنه الآن أداء العديد من المهام التي كان عاجزاً عنها في السابق.

هاري جونز، البالغ من العمر عشرة أعوام، هو واحد من أوائل المرضى غير العسكريين الذين تم تزويدهم بذراع من خلال هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، ويقول إنه سعيد بـ "ذراع البطل" بعد معاناته مع الأجهزة الأخرى. وقال هاري، وهو مشجع لنادي يريفول، من بريستون: "أنا أحب التصميم. إنه يحتوي على وضع التجميد، مما يعني أنه عندما أمسك بالأشياء، يتم قفلها حتى لا أسقطها". وقالت الجدة سوزان هيكام "عندما حصل على الذراع، الذين لا يستطيعون شراء ذراع إلكترونية بشكل خاص. وقالت الرئيسة سامانثا باين: "إن رؤية هاري وهو أول مدني يتم تزويده بـ "ذراع البطل" في هيئة الخدمات الصحية الوطنية هو أمر رائع". وبموجب سياسة جديدة، فإن الأشخاص الذين يستخدمون هذه الذراع الآلية لمدة 12 شهراً مؤهلون للحصول على تجربة لهذه التكنولوجيا، وإذا اجتازوا التجربة، فسيكونون قادرين على الاحتفاظ بذراعهم مدى الحياة. وهذا يعني أن مبتوري الأطراف سيكونون قادرين على الوصول إلى الأجهزة الإلكترونية المتقدمة - التي تحتوي على تقنية متعددة القبضة - مجاناً. ومع ذلك، لا تزال السياسة تصر على أن الأطفال والشباب الذين ليس لديهم خبرة سابقة مع "ذراع البطل" يجب عليهم ارتداء طرف صناعي معين لمدة 12 شهراً حتى يكونوا مؤهلين، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

ولدى Open Bionics قائمة انتظار للأشخاص الذين لا يستطيعون شراء ذراع إلكترونية بشكل خاص. وقالت الرئيسة سامانثا باين: "إن رؤية هاري وهو أول مدني يتم تزويده بـ "ذراع البطل" في هيئة الخدمات الصحية الوطنية هو أمر رائع". وبموجب سياسة جديدة، فإن الأشخاص الذين يستخدمون هذه الذراع الآلية لمدة 12 شهراً مؤهلون للحصول على تجربة لهذه التكنولوجيا، وإذا اجتازوا التجربة، فسيكونون قادرين على الاحتفاظ بذراعهم مدى الحياة. وهذا يعني أن مبتوري الأطراف سيكونون قادرين على الوصول إلى الأجهزة الإلكترونية المتقدمة - التي تحتوي على تقنية متعددة القبضة - مجاناً. ومع ذلك، لا تزال السياسة تصر على أن الأطفال والشباب الذين ليس لديهم خبرة سابقة مع "ذراع البطل" يجب عليهم ارتداء طرف صناعي معين لمدة 12 شهراً حتى يكونوا مؤهلين، بحسب صحيفة ذا صن البريطانية.

10 علاجات طبيعية لنزلات البرد والإنفلونزا.. جربوها هذا الشتاء



ويسيطر "للمساعدة في معالجة الاحتقان، مضيقاً أنها فعالة وعادة لا يكون لها الآثار الجانبية المرتبطة بالبخاخات الطبية".
8. الاستحمام بماء ساخن وأشار دكتور باريك بأهمية يمكن أن يفعل المعجزات لتخفيف الاحتقان ويجعل نزلات البرد أو الإنفلونزا أقل بؤساً.
9. تغذية صحية كما قالت دكتورة كيرلي: "إن أفضل طريقة لتقوية جهاز المناعة هي تناول نظام غذائي متوازن وغني بالمغذيات قبل الإصابة بالمرض، والذي ينبغي أن يشتمل على الكثير من الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C، مثل البروكلي أو البرتقال أو الشمام".
وقالت، "الفواكه والخضروات الملونة الغنية بمضادات الأكسدة، مثل التوت والجزر والسبانخ، تساعد في دعم المناعة عن طريق حماية الجسم من المركبات الضارة التي تسمى الجذور الحرة".
كما نصحت بمحاولة "تجنب الأطعمة المصنعة والسكريات الزائدة" و"الحفاظ على رطوبة الجسم مع الكثير من الماء والمشروبات الأخرى الخالية من السكر والكافيين".
وفي هذا السياق، قال دكتور باريك إن الشاي يمكن أن يكون بمثابة مضاد للالتهابات.
10. النوم الجيد وقال العديد من الخبراء إن أهمية النوم الجيد أثناء الليل والراحة عند المرض لا يمكن التقليل منها. وأوضحت دكتورة كيرلي أن الشخص البالغ "يحتاج إلى ما لا يقل عن سبع إلى ثماني ساعات من النوم الجيد كل ليلة، مشيرة إلى أن النوم الجيد يساعد في تجديد خلايا جديدة بالحسم واكتساب الطاقة اللازمة لمحاربة العدوى، في حين أن الحرمان من النوم يمكن أن يقلل من وظيفة المناعة".
واختتم دكتور باريك النصائح قائلاً إن "المجهود البدني مضر بجهاز المناعة عند المرض، لذا يجب الحصول على الكثير من الراحة والنوم عند الإصابة بنزلة برد أو إنفلونزا".

إن الزنك معدن أساسي، وهو علاج طبيعي آخر أثبت نجاحه في علاج أعراض البرد. وقالت دكتورة كيرلي إن الزنك "مهم لوظيفة الخلايا المناعية، التي تدعم دفاع الجسم ضد العدوى. كما أن مكملات الزنك قد تساعد في دعم نظام المناعة الصحي". ونصح دكتور باريك بأهمية "تناول مكملات الزنك خلال الأيام الثلاثة الأولى من ظهور الأعراض مع مراعاة التأكد من اتباع التعليمات بعناية". فيما قال دكتور بنجامين جاك، طبيب الطوارئ في تكساس، إن الإفراط في استخدام بخاخات الزنك ارتبط بفقدان دائم لحاسة الشم".
4. العسل وقال دكتور جاك إنه تبين أن "العسل فعال في الحد من السعال لدى البالغين والأطفال على حد سواء".
وشدد على أنه "من المهم تذكر أنه لا ينبغي إعطاء العسل للرضع الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة - لأنه يمكن أن يسبب التسمم الغذائي لدى الرضع".
5. اليبلسان تم تناول نبات اليبلسان، وهو نبات طبي، لسنوات لعلاج أعراض البرد والإنفلونزا وكذلك لتقوية جهاز المناعة. وقالت دكتورة كيرلي: "إن نبات اليبلسان غني بمضادات الأكسدة، وقد يدعم وظيفة المناعة ويقلل من أعراض التهابات الجهاز التنفسي العلوي".
6. شوربة الدجاج اكتشفت دراسة، أجراها المركز الطبي بجامعة نبراسكا في التسعينيات من القرن الماضي، أن حساء الدجاج هو في الواقع علاج فعال لنزلات البرد. قام الطبيب ستيفن رينارد باختبار وصفة حساء الدجاج الخاصة بجدة زوجته في المختبر، ووجد أن "هناك مكونات في المواد الغذائية الشائعة قد يكون لها تأثير مضاد للالتهابات".
أشاد دكتور باريك أيضاً بعلاج نزلات البرد النباتي الذي تم إعطاؤه له عندما كان طفلاً عندما كان مريضاً، موضحاً أنه كان "علاج هندي طبيعي قديم يعطي من الماء الدافئ والملح والكرم والزبدة ويساعد في تخفيف احتقان الصدر وتهنئة التهاب الحلق وتخفيف السعال".
7. البخاخات المالحه قال دكتور جاك: "تعد بخاخات الأنف المالحه حلاً آمناً

1. فيتامين C يرحب الخبراء أن أولئك، الذين يشعرون أنهم يعانون من بوارد نزلة برد أو أن لياقتهم الصحية ليست على ما يرام، يمكن أن يتناولوا مكملات الفيتامينات، وخاصة فيتامين C وفيتامين D3.
وقال دكتور نافال باريك، رئيس قسم الطب في مركز برورد هيلث نورث، إن فيتامين C موجود في الحمضيات وهو متاح أيضاً في شكل مكمل، ناصحاً بأن الشخص المريض يجب أن يتناول "1000 ملغ على الأقل يومياً" من فيتامين C.

ومن جانبها، قالت دكتورة سمر كيرلي، نائب رئيس العمليات السريرية وحلول الخطط الصحية، إن فيتامين C يحتوي على مضادات الأكسدة، التي تحمي خلايا جسم الإنسان من المواد الضارة التي تسمى الجذور الحرة"، لكن حذرت بشأن الجرعات التي يتم تناولها. وفقاً لموقع شبكة ماونت سيناي الصحية في نيويورك، إن الآثار الجانبية الخطيرة الناجمة عن تناول الكثير من فيتامين C نادرة جداً، لأن الجسم لا يستطيع تخزين الفيتامين، ولكن لا يُنصح بكميات أكبر من 2000 ملغ - يوم، إذ يمكن أن تؤدي الجرعات العالية إلى اضطراب في المعدة والإسهال، ونادراً ما تؤدي إلى حصوات الكلى".
2. فيتامين D3 كما أوصت دكتورة كيرلي بتناول فيتامين D3، مشيرة إلى أنه "بمثابة جرعة كبيرة من أشعة الشمس اليومية، ومن المعروف أنها تساعد في دعم جهاز المناعة في مكافحة الفيروسات".

كما حذرت دكتورة كيرلي من تناول الكثير من فيتامين D3 يمكن أن يكون ضاراً أيضاً، شارحة أن "النتيجة الرئيسية لتسمم فيتامين D هي تراكم الكالسيوم في الدم "فرط كالسيوم الدم"، والذي يمكن أن يسبب الغثيان والقيء والضعف وكثرة التبول". ووفقاً لموقع "مايو كلينيك"، يمكن أن "تتطور سمية فيتامين D إلى آلام العظام ومشاكل في الكلى، مثل تكوين حصوات الكالسيوم".
3. الزنك أظهرت دراسة دولية كبيرة أن تناول الأسماك الزيتية ذو أهمية، خاصة للذين لديهم تاريخ عائلي من أمراض القلب والأوعية الدموية غير المميتة. وتحتوي الأسماك الزيتية، مثل السلمون والمكاريل والهامور والرنجة والسردين، على أحماض أوميغا 3 الدهنية. وأجريت الدراسة في معهد كارولينسكا بالسويد، بالتعاون مع اتحاد أبحاث الأحماض الدهنية (FORCE)، وهي شبكة تضم أكثر من 100 باحث وخبير في جميع أنحاء العالم، ونُشرت الإثنيتين في دورية "سيركوليشن". ونظر الباحثون في تأثير التفاعل بين تاريخ العائلة والمدخل الغذائي، من خلال بيانات 40 ألف شخص، لا يعانون

ما أسباب البدانة في مرحلة انقطاع الطمث؟

قالت الجمعية الألمانية للتغذية إن البدانة تعد من الظواهر الشائعة في مرحلة انقطاع الطمث، موضحة أن التغيرات الهرمونية الطارئة على الجسم خلال هذه المرحلة "تراجع إنتاج هرمون الإستروجين" تزيد من الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالسكر والدهون، مما يهدد الطريق للبدانة. وأضافت الجمعية أن عوامل الخطورة الأخرى المؤدية إلى البدانة في مرحلة انقطاع الطمث تشمل تراجع الكتلة العضلية مع التقدم في العمر وقلة الحركة، بالإضافة إلى العامل الوراثي. وشددت الجمعية على ضرورة استشارة الطبيب لمواجهة البدانة إذا كان مؤشر كتلة الجسم (BMI) على حدود مرحلة السمنة المفرطة، أي قريبا من المعدل 30، وإذا كانت الدهون متراكمة في البطن بصفة خاصة "الدهون الحشوية في البطن". وينبغي أيضا استشارة الطبيب إذا كان محيط الخصر أكبر من 88 سم، مما يعني ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويمكن مواجهة البدانة في مرحلة انقطاع الطمث من خلال خطة علاجية تقوم على التغذية الصحية، أي تناول الخضروات والفواكه الطازجة والبقوليات ومنتجات الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم، مع الابتعاد عن الدهون والحلويات. ومن المهم أيضا المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، حيث تساعد الرياضة على حرق الدهون.

الخمول في الطفولة يضعف القلب مبكراً

أظهرت دراسة جديدة أن قضاء ساعات طويلة أمام التلفزيون أو التحديق في شاشة الهاتف في مرحلة الطفولة يمكن أن يؤدي إلى تدهور صحة القلب بعد عقود. وقال الدكتور أندرو أعباجي الباحث الرئيسي من جامعة إيسيت فنلندا: "تظهر دراستنا أن زيادة وقت الجلوس في مرحلة الطفولة قد يساهم في ثلثي الزيادة الإجمالية في مستويات الكوليسترول لدى الشخص قبل منتصف العشرينات من عمره". وأضاف: "يشير هذا إلى أن الجلوس في مرحلة الطفولة قد يكون عامل خطر رئيسي لارتفاع نسبة الكوليسترول وما يتبعه من نوبة قلبية أو سكتة دماغية مبكرة عندما يصل الأفراد إلى منتصف الأربعينيات من العمر". وفي الدراسة، تم تزويد أطفال بعمر 11 عاماً بأجهزة تتبع النشاط، كما تم فحص مستويات الكوليسترول بانتظام. تم تمت متابعة صحتهم لمدة 13 عاماً. ووفق "هيلث داي"، أظهرت النتائج أن الأطفال الأكثر جلوساً ظلوا متمسكين بهذه العادة مع تقدمهم في السن، حيث ارتفع وقت الجلوس من 6 ساعات يومياً في الطفولة إلى 9 ساعات في مرحلة الشباب. وأفادت النتائج بأن هذا النقص في النشاط البدني ساهم في ارتفاع نسبة الكوليسترول بنسبة 70% خلال نفس الفترة الزمنية. بينما انخفض النشاط البدني "الخفيف" من حوالي 6 ساعات يومياً في مرحلة الطفولة إلى نصف ذلك في مرحلة البلوغ.

علماء يابانيون ينتجون أول صورة ذهنية في العالم

قال علماء يابانيون، إنهم نجحوا في إنشاء "أول صور ذهنية" في العالم للأشياء والمناظر الطبيعية عن نشاط الدماغ البشري باستخدام تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي. وتمكن فريق العلماء من المعهد الوطني لعلوم وتكنولوجيا الكم وجامعة أوساكا، من إنتاج صورة تقريبية لتمر، بهذه الطريقة. وتنتج هذه التقنية، التي أطلق عليها اسم "فك تشفير الدماغ"، تصور المحتويات الإدراكية بناءً على نشاط الدماغ، ويمكن تطبيقها في المجالات الطبية والرعاية الاجتماعية. وحسبما ذكرت وكالة "كيوديو" اليابانية، فإن الفريق طور تقنية تقيس نشاط الدماغ، وتسمح للذكاء الاصطناعي بالتوليدي برسم الصور جنباً إلى جنب مع التقنيات التنبؤية، لإعادة إنشاء الأشياء المعقدة. وللوصول إلى هذه الصورة، عرض العلماء 1200 صورة للأشياء والمناظر الطبيعية على المشاركين في دراستهم، مع تحليل العلاقة بين إشارات الدماغ والتصوير وقياسها باستخدام الرنين المغناطيسي. وتم إدخال الصور نفسها في قاعدة بيانات الذكاء الاصطناعي التوليدي لمعرفة مدى توافقها مع نشاط الدماغ وربطها مع إشارات. وبالإستعانة ببرنامج طوره العلماء اليابانيون تتحول إشارات الدماغ إلى قيم رقمية، يقوم على أساسها الذكاء الاصطناعي المدرب بإعادة إنشاء الصور.

الصحة العالمية تعذر

مجدداً من جذري القروود

حذرت منظمة الصحة العالمية من أن وباء جذري القروود في جمهورية الكونغو الديمقراطية قد ينتشر دولياً مع تسارع انتقال العدوى عن طريق الاتصال الجنسي. وقالت الدكتورة روزاموند لويس، المدير الفني لمكافحة الجذري في منظمة الصحة العالمية، في جنيف: "نحن قلقون من احتمال حدوث المزيد من انتقال العدوى على المستوى الدولي، من جمهورية الكونغو الديمقراطية". وتابعت: "هناك انتشار سريع للمرض في البلاد، هذا العام مع أكثر من 13 ألف حالة يشتبه في إصابتها بمرض الجذري، وهو أكثر من ضعف عدد الحالات السابقة المبلغ عنها في أي عام سابق". وأضافت لويس أن هذه الحالات أدت إلى وفاة أكثر من 600 شخص. وبحسب "ميدكال إكسبريس"، أعلنت منظمة الصحة العالمية، أنها سترسل فريق تقييم إلى البلاد.

ما هي فوائد الأسماك الزيتية في علاج أمراض القلب؟

من أمراض القلب، في 10 دول. وخلال فترة المتابعة، أصيب ما يقرب من 8 آلاف منهم بأمراض القلب والأوعية الدموية غير المميتة. الذين لديهم أقارب مثل أحد الوالدين أو الأشقاء، ولديهم أيضاً مستويات منخفضة من أوميغا 3. كان لديهم خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تزيد عن 40%. وتتضمن أمراض القلب غير المميتة: الذبحة الصدرية، والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية.

أظهرت دراسة دولية كبيرة أن تناول الأسماك الزيتية ذو أهمية، خاصة للذين لديهم تاريخ عائلي من أمراض القلب والأوعية الدموية غير المميتة. وتحتوي الأسماك الزيتية، مثل السلمون والمكاريل والهامور والرنجة والسردين، على أحماض أوميغا 3 الدهنية. وأجريت الدراسة في معهد كارولينسكا بالسويد، بالتعاون مع اتحاد أبحاث الأحماض الدهنية (FORCE)، وهي شبكة تضم أكثر من 100 باحث وخبير في جميع أنحاء العالم، ونُشرت الإثنيتين في دورية "سيركوليشن". ونظر الباحثون في تأثير التفاعل بين تاريخ العائلة والمدخل الغذائي، من خلال بيانات 40 ألف شخص، لا يعانون

واتس آب يضيف خاصية التدمير الذاتي للرسائل الصوتية

أضاف تطبيق التواصل الاجتماعي واتس آب خاصية التدمير الذاتي للرسائل الصوتية، بحيث لا يستطيع المستقبل سماع الرسالة أكثر من مرة واحدة ولا الاحتفاظ بها، بهدف زيادة عناصر الأمان للمستخدمين، الذين لا يريدون تمرير سجلات رسائلهم الصوتية إلى أي مستخدمين آخرين. وحاليا يمكن أن تظل الرسائل الصوتية على واتس آب، لدى المستقبل للأبد، كما يمكنه إعادة إرسالها إلى مستخدمين آخرين دون معرفة المرسل. يذكر أن تطبيق واتس آب، المملوك لشركة ميتا بلا تفرؤمس الأمريكية ينتج منذ 2021 إمكانية إخفاء الصور والفيديوهات التي يتم إرسالها بشكل ذاتي، لأن التطبيق ينتج حالياً خيار "اعرض هذه الرسالة الصوتية مرة واحدة" للمستخدمين. ويمكن للمستخدم إرسال الرسالة الصوتية ذاتية التدمير من خلال الضغط المستمر على زر التسجيل الأخضر ثم سحبه إلى أعلى في اتجاه مفتاح القفل ثم رفع الضغط عن الزر. وسيظهر في هذه الحالة 4 خيارات يمكن للمستخدم اختيار أحدها: زر إيقاف أحمر: إيقاف التسجيل، وهو مفيد للشخص الذي يفكر فيما يمكن أن يقول بعد ذلك، ويمكن الضغط مرة أخرى على الزر لاستئناف التسجيل. زر فيه رقم واحد داخل دائرة: يتيح حذف الرسالة بعد أن يقوم المستقبل بالاستماع لها. زر على شكل دبوس: يحذف الرسالة. زر إرسال: يرسل الرسالة. وإذا أرسل المستخدم رسالة صوتية مدمرة ذاتياً، ستظهر علامة مميزة على جانب الرسالة لدى المستقبل وهو عبارة عن رقم واحد داخل دائرة على شكل ساعة، وهو الرمز الذي اعتاد عليه مستخدمو واتس آب مع الصور والفيديوهات القابلة للتدمير الذاتي.





منوعات

الفكر

22

طلبة فنون جامعة الشارقة يحولون السيارات القديمة إلى نماذج فنية بتقنية الليزر

• الشارقة-الفجر:

في مبادرة لاستكشاف الرحلة التعليمية للصنعة الرقمية في نماذج السيارات القديمة المقطوعة بالليزر، افتتحت "كلية الفنون الجميلة والتصميم" في "جامعة الشارقة" معرض "الدقة في الحركة" بالتعاون مع "نادي الشارقة للسيارات القديمة"، في صالة "متحف الشارقة للسيارات القديمة"، بحضور الأستاذة الدكتورة نادية الحسني، عميدة الكلية، وسعيد محمد بن عاشور، المدير التنفيذي لنادي السيارات القديمة في الشارقة، وأحمد سيف بن حنظل مدير متحف الشارقة للسيارات القديمة، وفاطمة السويدي مساعدة أمين المتحف ورؤساء الأقسام في الكلية وجمع من الأساتذة والطلبة.

قطعة قصة فريدة في سرد بصري يستعرض كيفية صنعها والمعنى الذي تحمله ما يجعلها تحفة فنية، وتتميز كل قطعة بسهولة الفك والتركيب بدون أي تعقيدات تقنية. الأستاذة الدكتورة نادية الحسني عميدة الكلية خلال افتتاح المعرض، أعربت عن سعادتها بجودة المشاريع المقدمة من الطلبة، لما تحتويه من أفكار إبداعية تربط بين التقنية والبرامج الحديثة وتوظيفها لإحياء التراث بطرق مختلفة، كما أكدت أن كلية الفنون الجميلة والتصميم تركز على تعزيز الإبداع وتنمية الابتكار لدى الطلبة من خلال تشجيعهم على العمل والشاركة المجتمعية، مما يساعدهم الطلبة على مشاركة شغفهم مع الهيئات والمؤسسات المحلية والتأثير والتأثر بالتفاعلات اليومية مما ينعكس على جودة ما يقدمونه من أعمال فنية ومدى ارتباطها بالمجتمع المحيط. من جانبه، قال سعادة الدكتور علي أحمد أبو الزود، رئيس مجلس إدارة نادي الشارقة للسيارات القديمة: "يجسد المعرض رؤية النادي ورسالته المجتمعية التي تسعى للمساهمة في دعم العملية التعليمية، إذ يستفيد النادي من طلاب كلية الفنون الجميلة والتصميم في جامعة الشارقة، هذا الصرح الجامعي الرائد، لدعم عملنا في الجانب التطبيقي، من خلال الاستفادة من التصاميم

التي يقدمها الطلبة، وفي الوقت نفسه، إتاحة الفرصة لهم لعرض أفكارهم المبتكرة وتطويرها وتحويلها إلى مشاريع تخرج". وأضاف: "يحرص نادي الشارقة للسيارات القديمة على دعم المبدعين والمتكبرين والاستفادة من كفاءات طلبة الجامعات العربية في تطوير الجانب التطبيقي، ومساعدة الطلبة على تطوير المعلومات النظرية الأكاديمية التي يتعلمونها في الجامعات، وتنفيذها وتطويرها لدينا، من خلال الفرصة التي منحناها لهم لتحويل الأفكار النظرية إلى مشاريع تطبيقية عملية، بما يساهم في تنمية كفاءات الطلبة وإثراء مسيرتهم الأكاديمية وإعداد جيل من صنّاع المستقبل".

يشار إلى أن المشروع بدأ بعدة زيارات للطلبة إلى المتحف وتصوير السيارات الكلاسيكية المختلفة التي سيتم عليها المشروع، بعد ذلك التقاط الصور الاحترافية التي توضح تفاصيل تلك للسيارات، ثم تم عرض هذه الصور في المتحف على شكل تقاويم تم تصميمها من قبل الطلبة وملصقات عالية الدقة، ثم بدء العمل الإبداعي للطلبة وتنفيذ التصاميم العملية لنماذج السيارات من خلال برامج CAD CAM باستخدام مجموعة متنوعة من المواد الصديقة للبيئة.



الدكتور عيسى الحمادي مدير المركز التربوي لغة العربية لدول الخليج بالشارقة يشارك في مناقشة رسالة علمية في «معهد البحوث والدراسات العربية بالقاهرة»

• القاهرة-الفجر:

شارك الدكتور عيسى صالح الحمادي أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة العربية ومدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة "أستاذ جامعي بجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية" ضمن لجنة مناقشة رسالة ماجستير قدمتها إحدى الطالبات للتحقيقات بمعهد البحوث والدراسات العربية بالقاهرة، وهي الطالبة الصرية حسناء حسن المهدي بعنوان: "فاعلية استخدام المحطات العلمية الرقمية في تنمية بعض مهارات الكتابة التأملية باللغة العربية لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي". وتأتي دعوة قسم بحوث ودراسات التربية بمعهد البحوث والدراسات العربية بالقاهرة للدكتور عيسى الحمادي كونه أحد الأساتذة المتخصصين في مجال مناهج وطرق تدريس اللغة العربية وأشرف على العديد من الدراسات والبحوث في مجال مناهج وطرق تدريس اللغة العربية بالشارقة بالإضافة إلى خبراته في التدريس بعدة جامعات وكونه متناقشاً للعديد من الرسائل العلمية في عدة جامعات عربية للمناقشة في جلسة الرسالة العلمية في مقر معهد البحوث



والدراسات العربية بالقاهرة التابع لجامعة الدول العربية ومنظمة الألكسو (المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم) حيث يمنح المعهد درجات علمية في الدكتوراة والماجستير والدبلوم. حيث هدفت الدراسة إلى تنمية مهارات الكتابة التأملية لدى طلاب الصف الثاني الإعدادي وذلك من خلال إعداد برنامج استخدام المحطات العلمية الرقمية، ولتحقيق هذا الهدف أعدت الطالبة قائمة بمهارات الكتابة التأملية لطلبة الصف الثاني الإعدادي، واختباراً لقياس هذه المهارات (قبلية وبعدياً) وبرنامجاً ودليلاً للمعلم، كما تم تصميم



سابقاً، وعضو لجنة المناقشة سعادة الأستاذ الدكتور أكرم إبراهيم السيد أستاذ المناهج وطرق تدريس اللغة العربية بالدراسة في تحديد المهارات المتوافرة ورعاية الموهوبين بالمركز القومي للبحوث التربوية والتنمية، وعضو لجنة المناقشة سعادة الدكتور عيسى صالح الحمادي مدير المركز التربوي للغة العربية لدول الخليج بالشارقة وأستاذاً جامعياً بجامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية بدولة الإمارات. حيث قدم الدكتور عيسى الحمادي الشكر والتقدير إلى سعادة مدير معهد البحوث والدراسات العربية التابع لجامعة الدول العربية والشكر والتقدير



المجموعة التجريبية بالنسبة لاختبار مهارات الكتابة التأملية في وجود أثر واضح في تنمية مهارات الكتابة التأملية، ويعود هذا الأثر إلى استخدام المحطات العلمية الرقمية في تنمية مهارات الكتابة التأملية. وعدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسط درجات التطبيق القبلي ومتوسط درجات التطبيق البعدي بالنسبة لاختبار قياس مهارات الكتابة التأملية للمجموعة الضابطة، كما أكدت نتائج البحث على فاعلية استخدام المحطات العلمية الرقمية في تنمية بعض مهارات الكتابة التأملية باللغة العربية لدى طلاب الحلقة الثانية

مركز شرطة الخوانيج ينظم مبادرة «صوت المتعامل» لتعزيز التواصل مع أفراد المجتمع

• دبي-الفجر:

خدمات راقية للمتعاملين، ما يعكس السمعة الحضارية المتميزة لشرطة دبي، الأمر الذي يستدعي تقديم خدمات ذات جودة عالية للمتعاملين، مشيراً إلى أهمية منطقة اختصاص مركز شرطة الخوانيج، الأمر الذي يستدعي تقديم خدمات مميزة تال رضا وإسعاد المتعاملين. وقدم العقيد العوضي شرحاً عن خدمات شرطة دبي المجتمعية والأمنية المقدمة للجمهور في مراكز الشرطة والموقع الإلكتروني والتطبيق الذكي، والمراكز الذكية SPS، إضافة إلى مركز الاتصال 901. وأوضح العقيد العوضي أن شرطة دبي قامت بإطلاق مؤشر السعادة عن الخدمات التي تقدمها من خلال موقعها الإلكتروني، وتطبيقها الذكي، وساعتها الذكية، وذلك بهدف رصد انطباعات المتعاملين ومدى سعادتهم ورضاهم عن الخدمات المقدمة بشكل يومي، فقد بات المتعامل يستطيع إعطاء انطباعاته بكل شفافية عن مستوى سعادته. وفي الختام استمع العقيد العوضي إلى آراء واستفسارات عن عدة مواضيع، مشيراً إلى أن عقد اللقاءات والاجتماعات مع المتعاملين سيكون مستمراً؛ للنظر لاحتياجاتهم، وملاحظاتهم.

بتوجيهات من معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، ومتابعة اللواء الخبير خليل إبراهيم المنصوري، مساعد القائد العام لشؤون البحث الجنائي، التقى العقيد خليفة خالد العوضي، نائب مدير مركز شرطة الخوانيج، مع المتعاملين في المركز ضمن مبادرة "صوت المتعامل" التي نظّمها المركز بهدف تعزيز التواصل، وتفعيل قنوات الاتصال المباشر مع المتعاملين، بما يكفل مشاركتهم في إبداء الملاحظات والمقترحات، وذلك بحضور رؤساء الأقسام، وعدد من الضباط. وقال العقيد خليفة العوضي، إن أقسام إسعاد المتعاملين تمثل واجهة أي قطاع حكومي أو خاص، كونها المعنية بتقديم الخدمات والتواصل المباشر مع الجمهور، لذلك تحرص عليها شرطة دبي لتتماشى مع المعايير العالمية للخدمة المتميزة للمتعاملين، حيث تعد الخدمة مسؤولية كل العاملين في هذه القطاعات بدءاً من المدير وانتهاء بمقدمي الخدمة. وأكد العقيد خليفة العوضي اهتمام القيادة العامة لشرطة دبي بتقديم



منوعات الفكر 23



إلى ماذا يشير ألم الظهر؟

وفقا للدكتور أندريه كوندرخين أخصائي أمراض الباطنية، قد يشير ألم الظهر إلى أمراض الأعضاء الموجودة في الحوض. ويشير الطبيب إلى أنه إذا استمر ألم الظهر طوال اليوم (24 ساعة)، يجب استشارة الطبيب، الذي سيحيل المريض إلى المختبر لإجراء التحاليل اللازمة لتحديد سبب الألم. ويقول: "غالبًا ما يشير ألم الظهر لدى النساء إلى أمراض في أعضاء الحوض والجهاز التناسلي. ولدى الرجال، يمكن أن يكون من أعراض مرض المثانة". ووفقا له، يمكن أن تسبب أمراض الكلى والمعدة والقلب ألم الظهر أيضا. ويقول: "قد يكون الألم غير معهود، مثلا، بسبب قرحة المعدة، أو التهاب المرارة أو التهاب البنكرياس. وهذه الأمراض تسبب أحيانا ألما في الظهر لا يطاق، حتى أن البعض يفقدون الوعي بسببه".



يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني لدى النساء

فقدان 90 دقيقة فقط من النوم كل ليلة يزيد الضغط على الخلايا المنتجة للإنسولين

وبأكثر من 20% بين النساء بعد انقطاع الطمث، وفقا للنتائج المنشورة في مجلة Diabetes Care.

وقالت قائدة الدراسة ماري بيبر سانت أونغ، من جامعة كولومبيا: "تواجه النساء طوال حياتهن العديد من التغييرات في عادات نومهن بسبب الإنجاب وتربية الأطفال وانقطاع الطمث. وعلى مدى فترة أطول من الزمن، قد يؤدي الضغط المستمر على الخلايا المنتجة للإنسولين إلى فشلها، ما يؤدي في النهاية إلى الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني".

مضيفة: "حقيقة أننا رأينا هذه النتائج بشكل مستقل عن أي تغييرات في دهون الجسم، والتي تعد عامل خطر معروف لمرض السكري من النوع الثاني، تتحدث عن تأثير تقليل النوم المعتدل على الخلايا المنتجة للإنسولين والتمثيل الغذائي".

وأشارت إلى أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول ما إذا كانت استعادة النوم يمكن أن تؤدي إلى تحسين استقلاب الجلوكوز.

وتابعت: "خلاصة القول هي أن الحصول على قسط كاف من النوم كل ليلة قد يؤدي إلى تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، وخاصة بين النساء بعد انقطاع الطمث".



وهنا، تم تسجيل 38 امرأة سليمة، بما في ذلك 11 امرأة بعد انقطاع الطمث،

واللاني ينمن بشكل روتيني سبع ساعات على الأقل كل ليلة.

وباستخدام أجهزة يمكن ارتداؤها، تمت مراقبتهم لمدة ستة أسابيع حيث حصلن على قسط كاف من النوم. وتم قياس الإنسولين والجلوكوز والدهون في الجسم.

ويعتقد الخبراء أن قلة النوم يمكن أن تزيد الضغط على الخلايا المنتجة للإنسولين، ما يؤدي إلى فشلها.

وهذا يمكن أن يعرض النساء بشكل أكبر لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، حيث تكون مستويات السكر في الدم مرتفعة للغاية. ويمكن أن يعاني المرضى من داء السكري لفترة طويلة دون اكتشافه لأنه من الصعب تحديد أعراضه،

أو غالبا ما يتم تجاهلها، وهو السبب في وصفه بـ"القاتل الصامت".

وهذه النتائج هي الأولى التي تظهر أن نقص النوم المعتدل لمدة ستة أسابيع فقط، يسبب تغيرات في الجسم تزيد من خطر تطور الحالة.

وأراد الباحثون التركيز على النساء لأنه تم اقتراح أن قلة النوم قد يكون لها تأثير أكبر على صحة القلب والأوعية الدموية لدى النساء مقارنة بالرجال.

وقد أظهرت الدراسات السابقة أن فترة قصيرة من الحرمان الكلي أو الجزئي من النوم يضعف استقلاب الجلوكوز. لكنها لا تعكس التجربة النموذجية المتمثلة في الحرمان من النوم بشكل طفيف، وهو ما يعني الحصول على ما يقارب ست ساعات من النوم لفترات طويلة من الزمن.



تقييد السعرات الحرارية وممارسة الرياضة سر فقدانك الوزن!

عند البحث عن طرق للتخلص من الوزن الزائد فإن أفضل المقترحات تتجه نحو تقييد السعرات الحرارية وممارسة الرياضة، لكن الخبراء يكشفون عن حيلة مفاجئة قد تكون ناجعة أيضا.



ووفقا لعالم النفس الاجتماعي، البروفيسور ريتشارد وايزمان، الذي يعتقد أن "الأكل الواعي" يمكن أن يكون الحل لنمط حياة أكثر صحة،

فإن تناول الطعام بيديك غير المسيطرة ووضع مرآة في مطبخك يمكن أن يخدع الدماغ ويدفعه إلى تناول كميات أقل ما قد يؤدي إلى فقدان الوزن.

وعلى الرغم من أن الأمر قد يكون فوضويا للغاية، إلا أنه يُعتقد أن تناول الطعام بيديك غير المسيطرة يساعدك على تناول كميات أقل من خلال جعلك



تأكل بشكل أبطأ.

وقال البروفيسور وايزمان في البودكاست الخاص به On Your Mind

إن تناول الطعام بيديك غير المسيطرة هو "أحد أكثر الطرق

متعة" لتدريب نفسك على تناول كميات أقل.

وهذا يعني أن تناول الطعام يستغرق وقتا أطول في الواقع، ويكون تناول الطعام أكثر وعيا لأنك تحتاج إلى حل مشكلات

التنسيق وما إلى ذلك، لذلك ينتهي بك الأمر بتناول كميات أقل".

وأضاف وايزمان إن "نظرية المرأة"، التي ابتكرها عالم النفس الأمريكي براد بوشمان في أواخر التسعينيات، كانت بمثابة أسلوب آخر لتناول الطعام الواعي الذي أثبت

فعاليتها في المساعدة على فقدان

الوزن.

وقد يبدو الأمر غريبا،

ولكن من المعتقد أن مشاهدة نفسك في المرآة أثناء تناول الوجبة يؤدي إلى عادات غذائية صحية.

وفي عام 1998، أجرى بوشمان بحثا حيث تناول الناس الطعام أمام المرأة.

ووجدت الدراسة أن المشاركين "تناولوا كميات أقل من المنتجات

كاملة الدسم مقارنة بأولئك في المجموعة التي لا تحتوي على مرآة".

وشرح وايزمان بحث بوشمان: "بمجرد أن يرى الناس انعكاسهم، أصبحوا أكثر وعيا بذواتهم، وتحولوا إلى الغذاء

الصحي".

وباستخدام هذا المنطق، يقترح البروفيسور وايزمان وضع مرآة في المطبخ لمساعدتك على أن تصبح أكثر وعيا بما تأكله.

ومع ذلك،

فإن هناك حيلة مجربة لإنقاص الوزن تقترحها هيئة الخدمات الصحية الوطنية وتشمل استبدال المشروبات السكرية بالماء،

والتقليل من تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون وتناول وجباتك خمس مرات في اليوم.

هذا إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية من خلال النشاط لمدة 150 دقيقة أسبوعيا.



تعتبر مشكلة تساقط الشعر من المشاكل الشائعة التي تواجه الكثير من النساء، وقد يكون للتوتر، الوراثة، التغذية غير المتوازنة، واستخدام المنتجات الكيميائية للشعر تأثير سلبي على صحة فروة الرأس ونمو الشعر، وهنا يأتي دور الزنجبيل في تعزيز نمو الشعر والحفاظ على صحته.

يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية المهمة لصحة الشعر

الزنجبيل . . يزيد نمو الشعر ويعالج القشرة ويحافظ على الترطيب

إليك بعض الطرق الشائعة لاستخدام الزنجبيل:

قناع الزنجبيل:

قومي بخلط ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل مع ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند الدافئ. ضعي المزيج على فروة رأسك وقومي بتدليكك بلطف لمدة 10-15 دقيقة، ثم اتركي القناع لمدة 30 دقيقة ثم اغسلي شعرك بالشامبو والماء الفاتر. كرري هذا العملية مرتين في الأسبوع.

شاي الزنجبيل:

اشربي كوب من الشاي الدافئ المحضر من الزنجبيل يوميًا. يمكنك إضافة عصير ليمون طازج وقليل من العسل إذا رغبت، لتعزيز فوائد الشاي.

زيت الزنجبيل:

يمكنك استخدام زيت الزنجبيل المتاح في الأسواق لتدليك فروة الرأس.

قومي بتسخين كمية صغيرة من زيت الزنجبيل قليلًا وقومي بتدليك فروة الرأس به بلطف لمدة 5-10 دقائق.

اتركي الزيت لمدة ساعة تقريبًا ثم قومي بغسل شعرك بالشامبو.



الشعر وتحسين مرونته. هذا يجعل الشعر أكثر قوة ومقاومة للتلف.

كيفية استخدام الزنجبيل لنمو الشعر:

يمكنك استخدام الزنجبيل بعدة طرق لتعزيز نمو الشعر وتحسين صحته.

ووفقًا لموقع "TimesofIndia" فإن الزنجبيل هو توابل قوية ومفيدة تحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية المهمة لصحة الشعر، إليك بعض فوائد الزنجبيل في تعزيز نمو الشعر:

تحفيز الدورة الدموية:

يساعد الزنجبيل في تحسين الدورة الدموية في فروة الرأس، مما يعزز وصول الأكسجين والمواد الغذائية إلى جذور الشعر. وبالتالي، يتحسن تغذية فروة الرأس ويتعزز نمو الشعر.

تنشيط الجذور:

يحتوي الزنجبيل على مواد مفيدة تعمل على تنشيط جذور الشعر وتقويتها. هذا يؤدي إلى تقوية الشعر من الجذور ويمنع تساقطه.

مكافحة الالتهابات:

يحتوي الزنجبيل على مركبات مضادة للالتهابات التي يمكن أن تساعد في تهدئة فروة الرأس الملتهبة وتقليل التهيج. وبالتالي، يمنح الزنجبيل بيئة صحية لنمو الشعر.

مكافحة القشرة:

تعتبر القشرة من المشاكل الشائعة التي تؤثر على فروة الرأس. يمكن للزنجبيل أن يساعد في مكافحة القشرة بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا



وصفات طبيعية لتنظيف الوجه من آثار المكياج

تتسبب آثار المكياج على الوجه في العديد من الأضرار منها ظهور حب الشباب والخطوط وغيرها من المشاكل، لذلك يجب تنظيف الوجه من المكياج، وخاصة الآثار العنيدة، ولتحقيق ذلك نستعرض في التقرير، وصفات طبيعية لتنظيف الوجه من آثار المكياج، وفقًا لما ذكره موقع "indiatoday".

تعتبر هذه الوصفة مناسبة لجميع أنواع البشرة، وتعتمد على تحضير بعض العسل ووضعها على قطعة قطن أو قطعة قماش نظيفة، ثم رش بعض صودا الخبز على العسل وفرك الوجه به للتخلص من آثار المكياج، ثم تنظيف الوجه بصبول ومن الأفضل شطف الوجه بالماء الفاتر وترك تأثير العسل ليصلح خلايا البشرة طوال الليل.

وصفة زيت جوز الهند لتنظيف الوجه من آثار المكياج

يساعد زيت جوز الهند على إصلاح الجلد وترطيب الوجه، وذلك من خلال فرك الوجه بالقليل من زيت جوز الهند ثم مسح الوجه بمناديل مبللة.

وصفة عصير الخيار لتنظيف الوجه من آثار المكياج

تساعد هذه الوصفة على علاج حب الشباب، وإزالة المكياج للبشرة الدهنية، وذلك من خلال مرس الخيار حتى يصبح مثل المعجون، وإضافة بعض زيت الزيتون إلى المعجون وضعه على الوجه ثم غسل الوجه بالماء الفاتر .

وصفة البخار لتنظيف الوجه من آثار المكياج

يساعد التبخير على إزالة المكياج وخاصة الآثار العنيدة، و تجديد البشرة وذلك من خلال ملء وعاء بماء ساخن مع بضع قطرات من زيت من الزيوت الطبيعية، ثم تغطية الوجه بمنشفة وترك البخار يغطي البشرة ويهدئها، مما يساعد على إزالة آثار المكياج العنيدة والحصول على بشرة مشرقة.

دليلك للاستعداد للولادة بالشتاء

حتى عند ذهابها، وبطانية صغير للطفل لتدفئته.

تعزيز جهاز المناعة

يجب على الأم أن تتجنب مقابلة أي شخص مريض وتعتذر عن استقبالهم بعد الولادة لتجنب انتشار الجراثيم والفيروسات مع ضرورة اتباع نظام غذائي صحي يساعدها على تقوية مناعتها، مع الاهتمام بغسل اليدين كثيرًا.



تشعر الأم التي تستعد لاستقبال أول طفل لها في فصل الشتاء بالحيرة والخوف، بسبب تقلبات الطقس البارد، الذي يتسبب في الإصابة بالأمراض العديدة بالإضافة إلى الشعور بالبرد القارس الذي يضاعف آلام جرح الولادة وتجنب ذلك نستعرض في هذا التقرير، نصائح يجب اتباعها عند الذهاب إلى المستشفى للولادة، وفقًا لما ذكره موقع "theomahababynest".

نصائح يجب اتباعها عند الولادة في الشتاء

تجهيز حقائب المستشفى

يجب على الأم أن تجهز الحقيبية التي تصطحبها معها إلى المستشفى والتي يجب أن تحتوى على حفاظات ومناديل مبللة، وفوط للأُم، وملابس داخلية، وصابون للطفل الرضيع، وملابس شتوية مريحة للأُم وللطفل، وشواحن الهاتف، والوجبات الخفيفة، وبطاقات الهوية/الأموال، وبطانية دافئة أو غطاء مقعد السيارة للأطفال.

ارتداء ملابس دافئة

يجب على الأم أن تحرص على ارتداء ملابس شتوية مريحة عند ذهابها للمستشفى، مثل جاكيت يغطي الرأس وملابس مريحة وداقة وتصطب معها بيجامات مصنوعة من الصوف أو القطن للطفل .

اصطحاب البطانيات

يجب إصطحاب بطانية إضافية في السيارة لتغطية الأم عند عودتها من المستشفى .

حبوب منع الحمل قد تضعف مناطق

تنظيم الخوف في أدمغة النساء

مجلة "Frontiers in Endocrinology" في دراستها، أظهرنا أن النساء الأصحاء اللاتي يستخدمن موانع الحمل الفموية المركبة حاليًا لديهن قشرة الفص الجبهي البطني الإنسي (vmPFC) أقل من الرجال. ويعتقد أن هذا الجزء من قشرة الفص الجبهي يحافظ على تنظيم العواطف، مثل تقليل إشارات الخوف في سياق الوضع الآمن. وقد تمثل نتائجنا آلية يمكن من خلالها لموانع الحمل الفموية أن تضعف تنظيم العواطف لدى النساء". وأوضحت برويار: "عند وصف موانع الحمل الفموية المركبة، يتم إبلاغ الفتيات والنساء بمختلف الآثار الجانبية الجسدية، على سبيل المثال، أن الهرمونات التي سيتناولها يمكن أن تلغي الدورة الشهرية وتمنع الإباضة". ومع ذلك، نادرا ما تتم معالجة تأثيرات

تستخدم أكثر من 150 مليون امرأة حول العالم وسائل منع الحمل عن طريق الفم (OC)، وموانع الحمل الفموية المركبة (COC)، المكونة من هرمونات اصطناعية. ومن المعروف أن الهرمونات الجنسية تعدل شبكة الدماغ المشاركة في عمليات الخوف، لذلك، درس فريق من الباحثين في كندا التأثيرات الحالية والدائمة لاستخدام موانع الحمل الفموية المركبة، بالإضافة إلى دور الهرمونات الجنسية الاصطناعية التي ينتجها الجسم في مناطق الدماغ المرتبطة بالخوف، والدوائر العصبية التي تتم من خلالها معالجة الخوف في الدماغ.

وقالت ألكسندرا برويار، الباحثة في جامعة كيبيك بمونتريال، والمؤلفة الرئيسية للدراسة المنشورة في



منوعات الفكر 25



هل البراكين الخاملة خطيرة؟

كشف علماء جامعة بودابست الهنغارية خطورة البراكين الخاملة، التي يمكن أن تثور بشدة بعد فترة طويلة من توقف نشاطها. وتشير مجلة Contributions to Mineralogy and Petrology، إلى أن علماء الجيولوجيا بالجامعة درسوا بركان تشومادول (كومادول)، أصغر بركان في منطقة كاربات-بانونيا في رومانيا، الذي يبلغ عمره حوالي مليون سنة، باستخدام بيانات عن التركيب المعدني والتركيب الكيميائي لتحديد ظروف تطور الصهارة، وإعادة بناء بنية خزان الصهارة، وشرح سبب كون نشاط تشومادول الحديث نسبيا متفجرا في الغالب.

وطوال فترة وجود البركان، كانت هناك عدة فترات طويلة هادئة استمرت من عشرات إلى مئات الآلاف من السنين. وأهم فترة من النشاط البركاني كانت خلال الـ 160 ألف سنة الماضية، حيث يعود تاريخ ثوران قباب الحمم البركانية إلى ما بين 160 و95 ألف سنة مضت، تليها فترة هدوء استمرت 30 ألف سنة. بعد السبات، أصبح نشاط تشومادول أكثر خطورة. وتوضح للباحثين أن الأمفيبول المعدني (مجموعة مهمة من معادن السيليكات ذات اللون الغامق)، الذي يتنوع تركيبه الكيميائي بشكل كبير في خفاف تشومادول، يلعب دورا رئيسيا في تغيير سلوك البراكين. وتبين لهم أن معظم الأمفيبولات هي مرحلة مبكرة من تبلور الصهارة المشبعة بالماء، حيث ساهمت هذه الصخور النارية المرتفعة من أعماق كبيرة في الانفجارات البركانية.

وتشير نتائج الدراسة إلى أنه على الرغم من عدم وجود أي علامات تشير إلى نشاط بركان تشومادول، إلا أنه ليس مستبعدا أن ينشط بسرعة، خلال أسابيع أو أشهر إذا تغذى بالصهارة الساخنة الغنية بالمياه.



اكتشف العلماء مادة تكاد تكون غير قابلة للكسر يمكن أن تنافس الماس باعتباره أصلب مادة على وجه الأرض. ووجد العلماء أنه عندما تعرضت جزيئات الكربون والنييتروجين للحرارة والضغط الشديدين، كانت المواد الناتجة، المعروفة باسم نيتريدات الكربون، أكثر صلابة من نيتريد البورون المكعب، ثاني أصلب مادة بعد الماس.

تكاد تكون غير قابلة للكسر

اكتشاف مادة شديدة الصلابة يمكن أن تنافس الماس

وقالوا إن هذا الاختراق يفتح الأبواب أمام استخدام مواد متعددة الوظائف للأغراض الصناعية بما في ذلك الطلاءات الواقية للسيارات ومركبات الفضاء وأدوات القطع عالية التحمل والأنواع الشمسية وأجهزة الكشف الضوئي.

ويحاول العلماء اكتشاف إمكانات نيتريدات الكربون منذ الثمانينيات، عندما لاحظوا لأول مرة خصائصها الاستثنائية، بما في ذلك المقاومة العالية للحرارة. ومع ذلك، بعد أكثر من ثلاثة عقود من البحث والمحاولات المتعددة لتكييفها، لم يتم الإبلاغ عن أي نتائج موثوقة.

والآن، حقق فريق دولي من الباحثين، بقيادة علماء من مركز العلوم في الظروف القاسية بجامعة إدنبره وخبراء من جامعة بايروت بألمانيا وجامعة لينكونج بالسويد، تقدما كبيرا.

وقالت الدكتورة دومينيك لانيل، من معهد فيزياء المواد المكثفة والأنظمة المعقدة بكلية الفيزياء وعلم الفلك في جامعة إدنبرة: "عند اكتشاف أول مادة من مواد نيتريد الكربون الجديدة، لم نصدق. أنتجت مواد كان الباحثون يحملون بها على مدى العقود الثلاثة الماضية. وتوفر هذه المواد حافزا قويا لسد الفجوة بين تصنيع المواد عالية الضغط والتطبيقات الصناعية".

وقام فريق البحث بتعريض أشكال مختلفة من جزيئات نيتروجين الكربون لضغوط تتراوح بين 70 و135 غيغاباسكال (نحو مليون ضعف ضغطنا الجوي) في أثناء تسخينها إلى درجات حرارة تزيد عن 1500 درجة مئوية.



ولتحديد الترتيب الذري للمركبات في ظل هذه الظروف، تم إضاءة العينات بواسطة شعاع أشعة سينية مكثف في ثلاثة مسرعات جسيمات، في مرفق أبحاث السنكروترون الأوروبي في فرنسا، وشركة Deutsches Elektronen-Synchrotron في ألمانيا، ومصدر الفوتون المتقدم في الولايات المتحدة الأمريكية.

واكتشف العلماء أن ثلاثة مركبات من نيتريد الكربون تحتوي على العناصر الأساسية اللازمة للصلابة الفائقة.

ووجدوا أن المركبات الثلاثة احتفظت بصفاتها الشبيهة بالماس عندما عادت إلى ظروف الضغط ودرجة الحرارة المحيطة.

وتشير الحسابات والتجارب الإضافية إلى أن المواد الجديدة تحتوي على خصائص إضافية،

بما في ذلك المعادن الضوئي وكثافة الطاقة العالية، حيث يمكن تخزين كمية كبيرة من الطاقة في كمية صغيرة من الكتلة.

ويقول الفريق إن التطبيقات المحتملة لنيتريدات الكربون غير القابلة للضغط بشكل كبير، واسعة النطاق، ما قد يجعلها مواد هندسية نهائية لمنافسة الماس.

وأوضح الدكتور فلوريان تريبل، الأستاذ المساعد في قسم الفيزياء والكيمياء والبيولوجيا بجامعة لينكونج: "هذه المواد ليست فقط متميزة في وظائفها المتعددة، ولكنها تظهر أنه يمكن استعادة المراحل ذات الصلة من الناحية التكنولوجية من ضغط تركيب يعادل الظروف الموجودة على بعد آلاف الكيلومترات في باطن الأرض. نحن نؤمن بشدة أن هذا البحث التعاوني سيفتح إمكانات جديدة لهذا المجال".

نشرت الدراسة الكاملة في مجلة Advanced Materials.



رسم خريطة الغلاف الجوي بمساعدة الطيور

هل يضر تنفسنا بالبيئة حقا؟



تنفس، وسجل كل مشارك تفاصيل مثل العمر والجنس والتفضيلات الغذائية.

وبعد تحليل العينات، وُجد أن أكسيد النيتروز ينبعث من كل مشارك، ولكن تم العثور على غاز الميثان في أنفاس 31% فقط من المشاركين.

ولم يتمكن العلماء من العثور على أي صلة بين الغازات الموجودة في النفس والنظام الغذائي، على الرغم من أنه من المعروف أن أكلي اللحوم يغذون أزمة المناخ بطرق أخرى.

ويؤكد الخبراء أن دراستهم نظرت فقط إلى الغازات الدفيئة عن طريق التنفس، وبالتالي فهي

تزعّم دراسة جديدة أن الغازات الموجودة في الهواء الناتجة عن زفير الإنسان تؤدي إلى زيادة ظاهرة الاحتباس الحراري.

ويقول العلماء إن الميثان وأكسيد النيتروز الموجودين في الهواء الذي نزفره، يشكلان ما يصل إلى 0.1 % من انبعاثات الغازات الدفيئة في المملكة المتحدة.

وقاد الدراسة الجديدة الدكتور نيكولاس كوان، عالم فيزياء الغلاف الجوي في مركز المملكة المتحدة للبيئة والهندسة في إدنبره.

ويقول كوان وزملاؤه: "يمكن أن يحتوي الزفير البشري على تركيزات صغيرة ومرتفعة من الميثان (CH4) وأكسيد النيتروز (N2O)، وكلاهما يساهم في ظاهرة الاحتباس الحراري. نود أن نحث على الحذر في افتراض أن الانبعاثات الصادرة عن البشر لا تذكر".

ويتنفس البشر الأكسجين ويخرجون ثاني أكسيد الكربون. أما بالنسبة للنباتات، فالأمر على العكس من ذلك: تستخدم النباتات ثاني أكسيد الكربون لإنتاج الأكسجين كمنتج ثانوي (العملية المعروفة باسم التمثيل الضوئي). وتمتص النباتات بشكل أساسي كل ثاني أكسيد الكربون المنبعث في

تمكن خبراء مركز ايمس التابع لناسا من رسم خريطة الغلاف الجوي بمساعدة طيور على ظهرها أجهزة استشعار تسمح بدراسة الهواء فوق المحيط المفتوح.

واستخدم الخبراء في هذه العملية طيور الفرقاطة الكبيرة (Fregata major) التي تعيش في جزر المناطق الاستوائية الواقعة في المحيط الهادئ والهندي والأطلسي. يصل باع جناحي هذه الطيور إلى 2-3 متر. وتحلق طيور الفرقاطة عادة على ارتفاع 2-4 كلم ما جعلها مناسبة لدراسة الطبقة الحدودية للغلاف الجوي التي تحدث فيها العديد من عمليات الطقس والمناخ.

وتجدر الإشارة إلى أن الأساليب المستخدمة حاليا في مراقبة الغلاف الجوي تعتمد على القياسات الأرضية والاستشعار عن بعد، ولكن يصعب تطبيقها عندما يتطلب الأمر جمع البيانات عن مساحة واسعة فوق المحيط المفتوح.

وقد نجحت طيور الفرقاطة في تنفيذ هذه العملية، ما سمح للعلماء بالحصول على معلومات عن الغلاف الجوي في الطقس المختلف وأوقات اليوم في منطقة أرخبيل جزر بالميرا المرجانية الواقعة في المحيط الهادئ جنوب جزر هاواي. ووفقا للعلماء، ستساعد المعلومات التي جمعت بمساعدة هذه الطيور على تحسين التنبؤ بالطقس وتغير المناخ والبيانات المتعلقة بجودة الهواء.



مؤسسة محمد بن راشد للمعرفة: اللغة العربية جديرة باحتراف عالمي يليق بأصالتها وعراقتها



يسهم في توسيع الحضور الرقمي للغة العربية وتقليص الضجوة المعرفية و “برنامج دبي الدولي للكتابة” الذي يسعى لتشجيع المواهب الأدبية الشابة واحتضان الكتاب والمبدعين إضافة إلى مبادرة “بالعربي” التي تهدف إلى تعزيز استخدام اللغة العربية عبر الشبكة العنكبوتية. واختتم بن حويرب تصريحه قائلاً ستكون دوماً في مواقع الريادة للمضي قدماً بلغتنا العربية وسنواصل جهودنا ومبادراتنا من أجل صون لغتنا وتطويرها وتوسيع رقعة انتشارها لأنها مرآة حضارتنا وثقافتنا وهويتنا وسنبقى أوفياء لآرث أسلافنا حريصين على تعزيز مكانة لغتنا ودعم مسيرة حضارتنا العربية العريقة.

اليوم العالمي للغة العربية يستقي معناه من عالمية هذه اللغة وإسهامها العميق في بناء جسور التواصل والتفاعل بين الأمم والشعوب على مر التاريخ. ونحن إذ نحيا هذه المناسبة ونزدهي بلغتنا الأم فإننا نذكر أنفسنا بالمسؤولية الكبرى التي تقع على عاتقنا أمام الأجيال القادمة، مسؤولة أن نحمي لغتنا ونقوي حضورها ونثبت فعاليتها وقدرتها على احتواء تطورات العصر والتعبير عن أصدق ما قد يجول داخل العقل البشري. وأكد أن ترسيخ حضور اللغة العربية لطالما شكل أولوية قصوى لدى مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة حيث أطلقت المؤسسة العديد من البرامج والمبادرات والمشاريع مثل “مركز المعرفة الرقمي” الذي

•• دبي - وام:

أكد سعادة جمال بن حويرب المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة أن اليوم العالمي للغة العربية الذي يصادف 18 ديسمبر من كل عام يدعونا إلى إحياء قيمة لغتنا العربية وتذكر موروثها الخالد وتقردها المتميز فاللغة التي استوعبت مضامينها ومعانيها ومضرداتها العظيمة أرقى وأرفع إبداعات الفكر الإنساني واللغة التي يتحدثها ويتعلمها مئات الملايين من الناس حول العالم جديرة باحتفاء عالمي يليق بأصالتها وعراقتها وحيوية حاضرها. وأضاف - في تصريح أمس بهذه المناسبة - أن

منوعات
الفكر

26



مكتبة محمد بن راشد . . منارة معرفية لتعزيز اللغة العربية برؤية معاصرة

اللغوية والتخطيط والتعريب، والثقافة والفكر ومجتمع المعرفة. وتعكس هذه الأرقام رؤية المكتبة في دعم النهوض باللغة العربية ونشرها واستخدامها في الحياة العامة، وتسهيل تعلمها وتعليمها، إضافة إلى تعزيز مكانة اللغة العربية وتشجيع العاملين على نهضتها.

مركز الترميم

وفي إطار حرصها على الحفاظ على المخطوطات العربية وضمان وصولها للأجيال القادمة، أسست مكتبة محمد بن راشد وبرعاية من «اتصالات &c»، مركزاً متكاملًا لتقديم خدمات الترميم والمعالجة الفنية لاختلاف أنواع المقتنيات النادرة من كتب ومخطوطات بمختلف اللغات ومن بينها اللغة العربية. ويضم مركز الترميم أحدث الأجهزة والأدوات والتقنيات الحديثة اللازمة لعملية ترميم الوثائق والكتب، بالإضافة إلى تصوير الكتب والخرائط والمخطوطات وغيرها من الأعمال المكتوبة، ثم رقمنتها أي تحويلها إلى صيغ إلكترونية قابلة للنشر والتوفر في مختلف المنصات الإلكترونية للباحثين والعلماء والطلاب. ويعمل مركز الترميم على الحفاظ على الكتب والمقتنيات النادرة باعتبارها شكلاً من أشكال المحافظة على التطور البشري واستمرار الحضارة الإنسانية بمكوناتها؛ وذلك بإخراج المخطوطات النادرة أو الكتب بشكل يتناسب مع أسلوب عرضه في المتاحف والمعارض من خلال معالجة التلف وترميم الأجزاء المهترئة دون الإخلال بالهوية التاريخية. كما يعد الترميم ضماناً لاستمرار الحضارة الإنسانية بوصفه رسالة تاريخية من الماضي إلى الحاضر والمستقبل ومرآة تعكس الحياة الإنسانية في مراحلها التاريخية.



العربي الفصحى المغنى، وناقش التحولات التي طرأت على الأغاني العربية عبر الزمن، وكذلك نظرة وتعامل الجيل الجديد مع اللغة العربية. وتحمل إقامة هذه الفعاليات أهمية كبيرة حيث تسهم في إبراز الدور المحوري للغة العربية في تراثنا وثقافتنا، وتعزيز الوعي بأهمية اللغة العربية كجزء لا يتجزأ من هويتنا الثقافية والوطنية إلى جانب توفير منصة للتعريف بغنى اللغة وتنوعها.

جائزة محمد بن راشد للغة العربية

نظمت مكتبة محمد بن راشد، جائزة محمد بن راشد للغة العربية في نسختها لعام 2023، والتي خصصت نحو مبلغ 2.8 ملايين درهم إماراتي (750 ألف دولار أمريكي)، توزع بواقع 257 ألف درهم إماراتي (70 ألف دولار) عن كل فئة من فئات الجائزة، التي تندرج تحت محاور التعليم، والثقافة (التكنولوجيا)، والإعلام والتواصل، والسياسة

مثل الورش التعليمية التفاعلية والألعاب الإلكترونية التي تعزز مهارات اللغة بطريقة ممتعة وعصرية. ومن بين فعالياتاتها، حرصت المكتبة على استضافة نخبة من الكتاب والشعراء في جلسات تفاعلية وحوارية شاركوا من خلالها بتجاربهم في الكتابة الإبداعية والقراءة باللغة العربية لتحفيز الشباب وتعزيز حب اللغة الأم لدى الجيل الناشئ.

ومن أبرز فعاليات المكتبة التي أضاءت على اللغة العربية خلال العام، أمسية شعرية متفردة للشاعر الراحل الكبير كريم العراقي، والشاعر الإماراتي إبراهيم محمد إبراهيم، بحضور نخبة من الكتاب والشعراء والمثقفين الإماراتيين والعرب والمهتمين بالجانب الثقافي، وذلك احتفاءً باليوم العالمي للغة العربية. كما احتفت مكتبة محمد بن راشد باللغة العربية مؤخراً، بتنظيم أمسية استثنائية، فنية وثقافية للفنان والمحن التونسي لطفي بوشناق، كشف من خلالها عن جماليات الشعر



حضور اللغة العربية والتطور اللغوي والثقافي العربي. ومن بين أبرز هذه المعاجم، «لسان العرب، لابن منظور، «جمهرة اللغة، لابن دريد، و«معجم المعاني، للدكتور علي الصراف، و«القاموس المحيط، للفيروز آبادي، و«معجم الأضداد، لميشال مراد، و«المعجم الوسيط، من مجمع اللغة العربية، وغيرها الكثير.

فعاليات متفردة

نظمت مكتبة محمد بن راشد، منذ افتتاحها، أكثر من 300 فعالية وورش عمل تثقيفية وتعليمية وتدريبية لختلف شرائح المجتمع من الكبار والأطفال والعائلات في العديد من المجالات والتخصصات، من بينها فعاليات شهرية «أيام المكتبة، و«قهوة وكتاب»، ما يجسد النجاح الكبير في تنفيذ رؤيتها واستراتيجيتها لتكون منارة للمعرفة والثقافة والإبداع. كما عملت على تسخير التكنولوجيا في تقديم محتوى تعليمي جذاب يركز على اللغة العربية،

من الأفراد، ويدعم استراتيجية دولة الإمارات في نشر المعرفة والتشجيع على القراءة إلى جانب تقديم الدعم للطلاب المشاركين في تحدي القراءة العربي. وبلغ مجموع عناوين الكتب المطبوعة والرقمية في مكتبة محمد بن راشد، أكثر من مليون ومائتي ألف كتاب، حيث وصل عدد العناوين والفيديوهات الموجودة في قاعدة البيانات أكثر من 21 مليون عنوان.

بالإضافة إلى وصول عدد الكتب المطلوبة من الموقع والتطبيق إلى أكثر من 4400 كتاب، وأكثر من 620 ألف كتاب رقمي، إلى جانب ست قواعد بيانات عالمية، من بينها أكثر من 600 ألف عنوان باللغة العربية في جميع المجالات والتخصصات إلى جانب المقتنيات والمخطوطات النادرة بين أروقته. وتحتضن مكتبة محمد بن راشد، مجموعة غنية من المعاجم والمراجع اللغوية المتفردة والنادرة والمعاصرة، والتي تشكل جسراً بين الماضي والحاضر، إلى جانب دورها في تعزيز

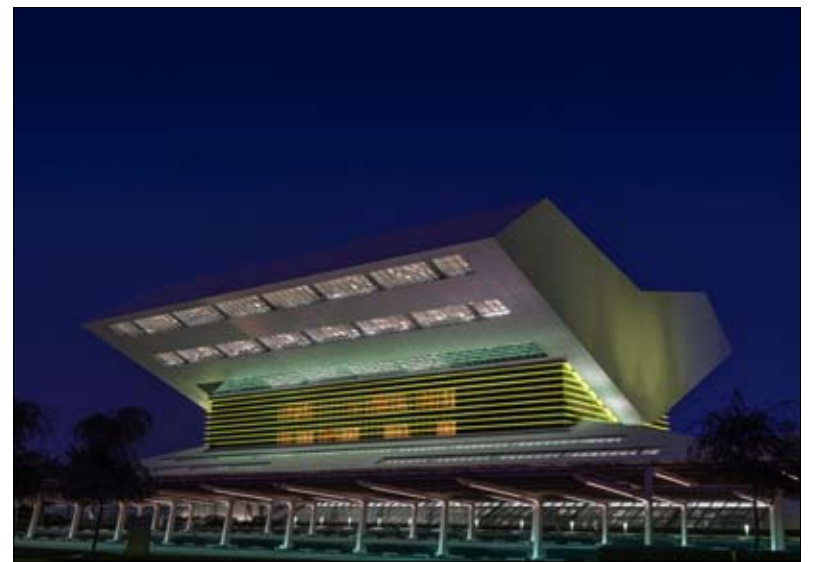
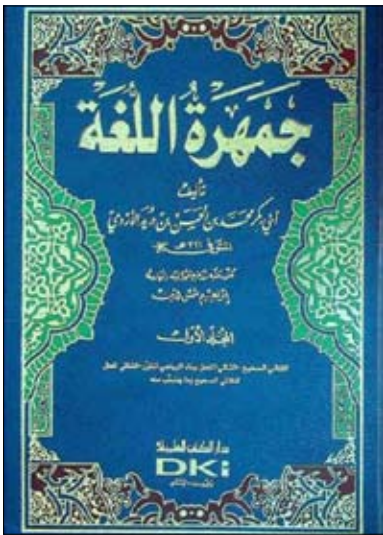
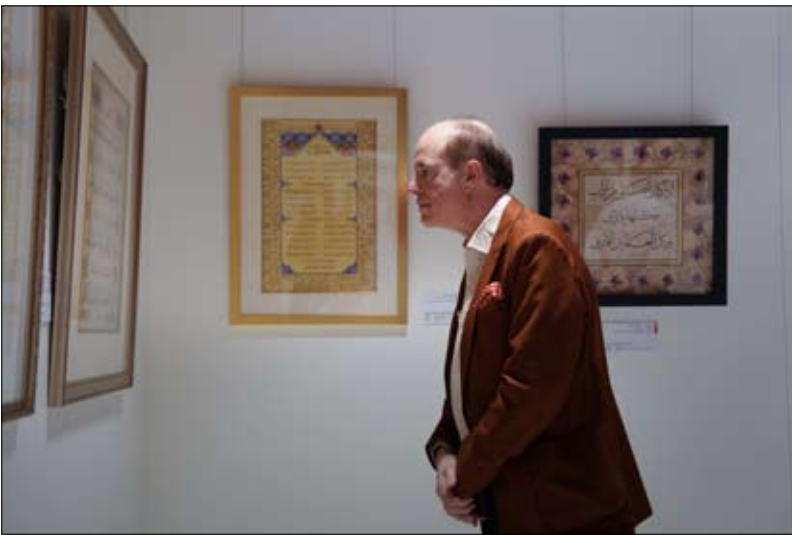
•• دبي-الضجر:

في قلب إمارة دبي، تقف مكتبة محمد بن راشد كمعلم حضاري وثقافي ومنارة معرفية متفردة، متجذرة بعمق في تراث الأمة ولغتها العربية، حيث تعد رمزاً حياً للعمق الثقافي واللغوي الذي تزخر به المنطقة، لتقود في ظل رؤية رائدة تعزيز النهوض بلغة الضاد من خلال سلسلة ثرية ومتواصلة من الفعاليات والمبادرات والبرامج الثقافية وورش العمل التي تبرز غنى وتنوع الثقافة العربية.

وتحرص مكتبة محمد بن راشد، منذ افتتاحها على تنظيم سلسلة واسعة من الأنشطة إلى جانب استضافة العديد من المهرجانات والمبادرات الثقافية المحلية والإقليمية والعالمية التي تسلط الضوء على جمال وأهمية اللغة العربية وتشجع الشباب والأطفال على القراءة من خلال ورش عمل مبتكرة تجمع بين التعلم والمرح بروح معاصرة.

بالإضافة إلى تقديم مسابقات لغوية تحفز الشباب على استكشاف اللغة بطريقة تفاعلية ومبدعة. ومن بين أبرز مبادرات مكتبة محمد بن راشد لتعزيز اللغة العربية بين أفراد المجتمع والأجيال الجديدة، مبادرة «عالم يقرأ»، والتي تبرعت من خلالها بحوالي 60000 كتاب لختلف الجهات والمؤسسات الحكومية والتعليمية والمكتبات من بينها الكثير من الكتب باللغة العربية.

منها أكثر من 5000 كتاب من مختلف المجالات والموضوعات تم توزيعها على 11 مجمعا تعليمياً جديداً من مشروع مجمعات زايد التعليمية في إمارات مختلفة داخل الدولة، بالإضافة إلى اعتزام المكتبة على مواصلة توزيع المزيد من الكتب في الفترة المقبلة، الأمر الذي يبرز حرصها على إيصال المعرفة لأكبر نسبة



منوعات

الفكر

27

صيغت فرضيات وتكهّئات متضاربة، منذ إعلان شركة "آبل" عن إنتاج "نابليون" (٢٠٢٣) لريدلي سكوت. بعد عامين ونصف العام من الدعاية، لا يستطيع المشاهد الدخول بذهنٍ خالٍ، والجلوس أمام شاشة كبيرة، لمتابعة فيلم كلف ٢٠٠ مليون دولار أميركي.



فيلم لريدلي سكوت كلف 200 مليون دولار أميركي

"Napoleon": حكاية عاطفية بلمسة سياسية



كان جنوده ينهبون الآثار، تحت نصب أبي الهول، وقف الجنرال يقيس قامته بقامة مومياء فرعون.

صوّر سكوت نابليون سوداوي رومانسياً سوداويًا، يعيش الحب بصعوبة. ضابط غير راضٍ على نفسه، بينما

تقع مفارقة: عسكري يقود بلد الثورة، يُنصّب إمبراطورًا، ويرفض أن يضع الكاهن الأكبر التاج فوق رأسه بيده. نابليون بونابرت، هزمته الجغرافية في روسيا الإقطاعية، وهزمته إنكلترا، ملكة البحار في القرنين 18 و19، في معركة واترلو (1815). الحرب مسألة موارد، لا شجاعة فقط. تستهلك الحروب أعداد البشر. عدد الشجعان الذين يموتون في الحروب أقل من الجبناء. الغريب أن البشر يحنون قصص من يُهرفون الدم. يُسمّونهم أبطالًا.

خصص ريديلي سكوت 20 دقيقة لمعركة واترلو. بعدها، جلس نابليون يأكل شهيةً غريبة، بينما يُصغي لشروط الهزيمة والمنفى. صوّر سكوت الضابط الإنكليزي المنتصر من دون كاريزما. صوّره كشخص حقود، وقع النصر بين يديه.

ليس في فيلم ريديلي سكوت أي أثر للوجه الساخر لممثل "جوكر"، لأن الجنرال رجل سوداوي شكاك، لا يعرف المرح. تقمّص خواكين

فينيكس سلوك جنرال متجهم، قليل الكلام، كشفت نظرتة القلقة سلوكه. لا يُمكن لجنرال، تسبّب في مقتل 3 ملايين شخص، أن يمتلك ذرة مزاج البهلوان. جنرال يتواصل، بنظراته وحركاته، كما تتواصل النحلة حركيًا، ليدرك المعنى بصريًا، كما تخاطب النحلة رفيقاتها حين تكتشف غنيمة. هذا من ثمار اشتغال الممثل على نفسه، لكي يُغيّر أداءه. شكلاً: ارتدى البهلوان بزة جنرال. يقول رولان بارت: "هناك دهشة ما في رؤية شخص مألوف لديك مرتدياً ملابس مختلفة" ("الغرفة المضيفة"، ص 61).

ما الذي أضافه سكوت إلى نابليون؟ قدّم حكاية عاطفية بلمسة سياسية. يتأسس الفيلم على عمق تاريخي: التنافس الفرنسي- الإنكليزي. بين الحرب والزوجة، اختار العودة إلى معاقبة الزوجة الخائنة، وتقبيّلها. ولاؤه للمفرس والمرأة. الجنرال قوي في الحرب، وضعيف في السرير. هنا، ركّز المخرج على الجانب الذاتي. يحضر البعد السياسي للثورة الفرنسية،

حركات جسد بطل "جوكر" من لوحات الرسام إيغون شيبال. في "نابليون"، اقتبس سكوت مظهر الإمبراطور من لوحات جاك لوي دافيد. تحضر السينوغرافيا في الرسم بشكل أكثر كثافة وقوة ودلالة. من هنا، يمكنها أن تفيد مخرجي المسرح والسينما.

بهدف التواصل مع جمهور واسع، اعتمد سكوت أسلوب إخراج تقليديا. الكاميرا استقرائية، تصعد من الخاص إلى العام، ومن وجه الشخصية إلى الفضاء الشاسع. تستكشف المكان الذي يتحرك فيه البطل، وحجم الجيش الذي ينتبه إلى إثبات زعامته. يقدّم سكوت تصويراً ملحمياً لقاء العدو المهاجم، والجيش المدافع. هذا المنهج التواصلّي في اللقطات يضمن للمخرج ثقة المنتجين. مخرج يقدّم الحساب في شبك التذاكر، يستحقّ ميزانيات إنتاج ضخمة.

لم يقتنع نابليون بالنصر في موسكو، فقرّر أن يغازم.

هكذا ولدت نهايته. أي شجاعة في أن يهاجم موسكو، ويطارده الروس باتجاه سانت بطرسبورغ: حينها، وقف أمامه ضابط شجاع، وخاصبه بالسبب الذي استنبطه ستالين كوبريك لتفسير هزيمة نابليون في روسيا. الجنرال نابليون ابن حوض البحر المتوسط، الذي لم يعرف الثلج، ويريد الوصول إلى شمالي روسيا. قال له الضابط: "كيف نذهب إلى سانت بطرسبورغ في هذا الشتاء الروسي، بخيل لا تتناسب والثلج؟". هذا خطأ فاحش. لم يصقّ نابليون التحذير، فحسر 560 ألف جندي.

تلك بداية النهاية. هزمته الجغرافية، لأنّه تجاهل درس سان ترو في "فن الحرب". قال تزو: "أقم معسكرك حيث الطرق والإمدادات وخط العودة". خسّر نابليون فاستحقّق سخرية تولستوي منه، لأنّه عدوّ المسيح في رواية "الحرب والسلام".

لا تنبع قيمة الضابط من شخصه، بل من سياق بروزه، ليحارب الملكيات الإقطاعية. هناك

الثورة الفرنسية المزلزلة. حينها، تناول الشعب مفاتيح السجون لتحرير السجناء، وعيش المجازر. ليس صدفة أن يُكتب عنوان الفيلم على الملصق بالدم، على طريقة توقيع نابليون في عقد زواجه.

تاريخيا وسياسيا، كُلف الضابط بمهمة، ونجح في التحدي، فطلب ما فوقه. هكذا، صار يترقى. جنرال صارم ووحيد وغريب وطموح. يظهر السبب في لقطات يؤس فرنسا، في خلفية المشاهد. من وجهة نظر الفرنسيين، هذا تقليص من عظمة نابليون.

هاجم نابليون الشجاع موسكو، فقرّر الروس فوق بحيرة متجمّدة، قصفها نابليون، فأنهار الثلج، وبلغ الروس. وضع ريديلي سكوت الكاميرا في قعر البحيرة، لالتقاط غرق الجنود والخيل الجريحة، فاختلط الثلج بالدم تدريجياً، في نزولهما إلى القاع. من هذا الموت، تطفو ملحمة بصرية على شاشة ذات 40 مترا مربعا، تُشبع العين.

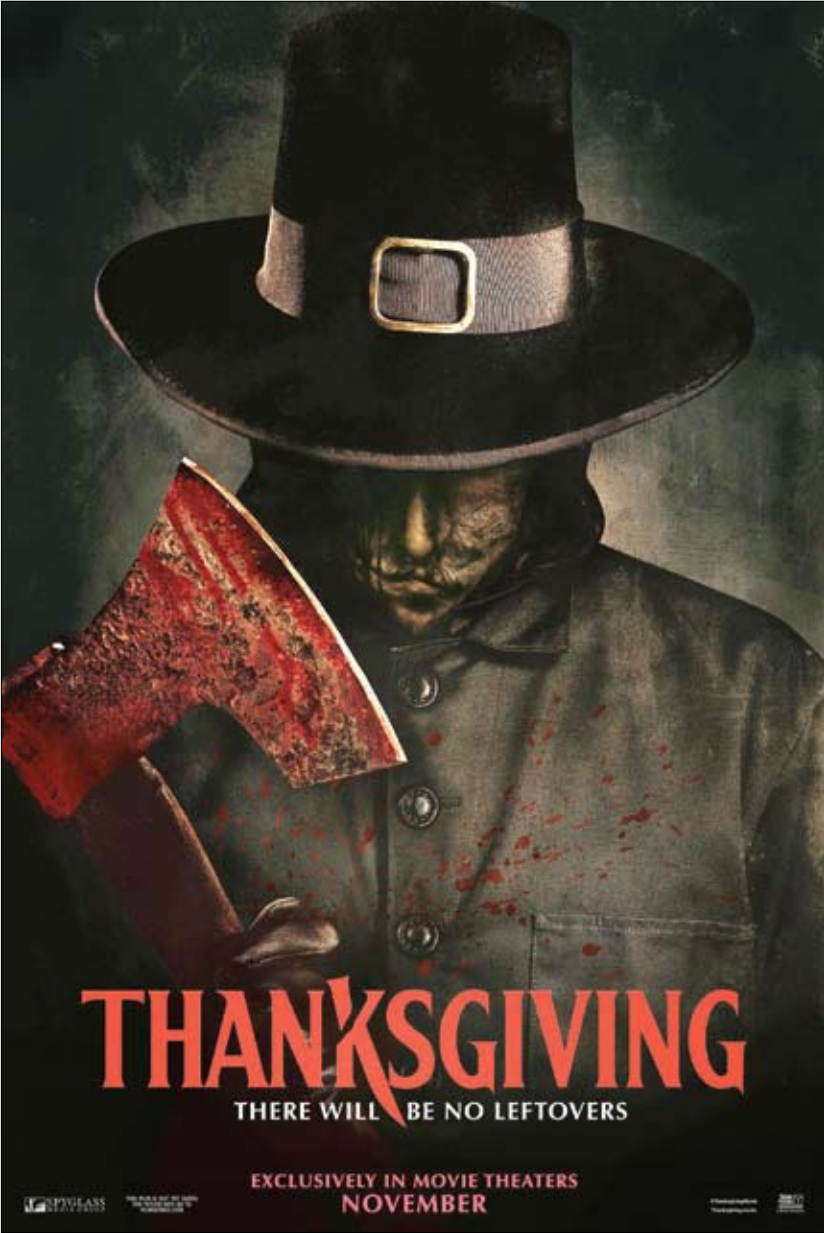
أسلوب الفيلم قصيدة بصرية بالضوء واللون، تحت تغيرات الطقّس، ما يجعل التلاوين تتغيّر. إنّها شعرية تستلهم اللوحات التشكيلية لزمن الحروب النابليونية. سابقا، اقتبست

إليكم الفرضية المؤطّرة للمُشاهدة: كيف سيظهر خواكين فينيكس في دور نابليون؟ ما الجديد الذي سيُضفيه سكوت في بطله؟ سبب الجزء الأول من الفرضية كامنٌ في أن الإعلان عن ترشيح فينيكس لدور نابليون حصل في ذروة نجاح "جوكر" (2019) لتود فيليبس. سبب الجزء الثاني: صُوّرت سيرة نابليون سابقا في أفلام عدة. ماذا سيضيف سكوت؟

هناك فرنسيون كثيرون في قاعة السينما، في كازابلانكا. ماذا سيقول لهم ماضي فرنسا عن حاضرها؟ يحكي سكوت نتائج طموح زعيم بلد، فلاحي بالنس مزيق يتحدى بلداً عرف الثورة الصناعية، ونهب بحار العالم. لن يُحبّب الفرنسيون بهذه المقاربة. بقراءة الفيلم في سياقها، يتضح للمُشاهد أن حروب عالم اليوم أشد من كل حروب الماضي. قدّم سكوت وقائع منتقاة من حياة الجنرال، في سرد خطّي لتكنولوجيا، تمتد من لحظة اندلاع الثورة الفرنسية (1789)، إلى مطلع القرن الـ19. في كل مشهد رئيسي، يكتب المخرج المكان والزمان، لتسهيل موقعه المشهد في الحدث. يعاين الضابط بونابرت البؤس والفوضى، في



(Thanksgiving) ... انتقام دموي بطعم الرعب



يكن ليتوقعه أحد. كل دقيقة في الفيلم تمزج حاملة معها عنصراً تشويقياً، دعمتها زوايا الكاميرا التي أبعد المخرج في اختيارها واستخدامها، مستغلاً براعة الممثلين في تأدية أدوارهم. يُشار إلى أن الفيلم من بطولة باتريك ديمبسي (الشريف إيريك نيولون)، جينا غيرستون (أماندا كولينز)، تاي أولسون (ميتش كولينز)، نيل فيرلاك (جيسكا رايت)، غالين بروكس (بوبي)، توماسو ساينلي (إيفان)، جينا وارن (يوليا)، أديسون راي (غابي)، غابرييل دافنبورت (سكوبا) وغيرهم.



استطاع الفيلم الأميركي (Thanksgiving)، أن يقدم للجمهور جرعة بصرية وسمعية مليئة بالتشويق والإثارة، مغلفة بطعم الرعب الذي لم يخل من مشاهد القتل والدماء، والتي جاءت كلها من دافع الانتقام.

فالنص الذي كتبه كل من إيلي روث مع جيف ريندل، لم يبتعد كثيراً عن أجواء أفلام الرعب الشهيرة منذ قديم الزمن، كما أنه لم يغب عنه عنصر المفاجأة في معرفة القاتل، وهو ما ترجمه روث بصفته المخرج أيضاً بمشاهد ذات إيقاع سريع ومتسلسلة الأفكار، مستعيناً بمؤثرات صوتية تتماشى مع طبيعة الحدث.

الأحداث تنطلق في يوم (عيد الشكر) في مدينة بليموث، في مشهد يتجمع الناس به خارج متجر (RightMart) للاستفادة من الخصومات الكبيرة.

لكن الكارثة تبدأ بسبب ابنة صاحب المتجر جيسكا رايت، التي تسمح لأصدقائها بوبي وإيفان وغابي وسكوبا ويوليا بالدخول مبكراً من الباب الجانبي قبل الجميع، الأمر الذي أثار حفيظة المنتظرين و (جنونهم) وجعلهم يتدافعون إلى داخل المتجر، ما تسبب بوفاة العديد منهم.

وبعد مرور عام من الحادثة،

يستعد المتجر مجدداً لتخصيص يوم خصومات آخر يتزامن مع موعد الاحتفال بـ(عيد الشكر)، لكن وفي هذه الأثناء، تتلقى جيسكا مع أصدقائها ذاتهم منشوراً على وسائل التواصل الاجتماعي، تظهر فيه أسماؤهم موزعة على مقاعد طاولة (عيد الشكر)، ومن هنا تبدأ الأحداث في التصاعد التدريجي عندما يتم قتل غالبية الأشخاص الذين ظهروا في مقطع الفيديو المصور في تلك الليلة على يد شخص يرتدي قناع جون كارفر، والذي يقوم أيضاً بخطف البقية ووضعهم على المائدة إلى جانب بقية الجثث. وفي هذه الأثناء، تنجح جيسكا بالهرب عن طريق تسلسلها السياج والحري عبر الغابة وصولاً إلى مستودع، وتتوالى الأحداث حتى يتم الكشف عن القاتل الذي لم



الفكر

إلى ماذا تشير الهالات السوداء تحت العينين؟



حصولها على الكمية اللازمة من الأكسجين، ما يسبب ظهور الهالات السوداء تحت العينين. كما أن تناول بعض الأدوية ومشكلات في الجهاز الهضمي وعوامل أخرى يمكن أن تسبب ظهور الهالات السوداء.

وتنصح الطبيبة للتخلص من هذه الهالات السوداء بضرورة مراجعة الطبيب لتحديد سبب ظهورها وعلاجها. كما يمكن التخفيف من مظهرها بوضع كمادات مختلفة ولصقات خاصة عليها، تساعد على تحسين التدفق الليمفاوي، وتخفيف ورم الأنسجة. ولكن هذه الإجراءات تعطي نتائج مؤقتة فقط ولا تعالج المشكلة.

الأكسجين إلى الجسم، ما يتسبب في تحول الأنسجة إلى اللون الأزرق. فمثلا يعرف الكثيرون أن مشكلات القلب والأوعية الدموية، وكذلك التنفس، يمكن أن تتجلى في زرقة المثلث الأنفي الشفوي.

والأوعية الشعرية النافذة Fenestrated capillaries هي أوعية شعرية تحتوي على ثقوب صغيرة في الخلايا البطانية تعرف بالنوافذ fenestrae تساهم بنشاط في عملية تبادل الغازات. لذلك بالنظر إلى أن الأنسجة الموجودة تحت العينين رقيقة والأوعية الدموية التي تحتها زرقاء اللون، ويؤدي عدم

يعزى ظهور الهالات السوداء تحت العينين عادة إلى قلة النوم ونقص الأكسجين. ولكن هناك أسباب أخرى لظهورها، منها ما هو خطير جدا. ووفقا للدكتورة تاتيانا يوغوروها أخصائية الأمراض الجلدية والشعر، يجب عدم تجاهل ظهور الهالات السوداء تحت العينين، لأنها قد تكون ناجمة عن نقص الأكسجة بسبب فقر الدم، أو مشكلات في القلب والأوعية الدموية أو الكلى وأمراض القصبات الهوائية، أو في الشعيرات الدموية النافذة. الحالات الثلاثة الأولى ترتبط بعدم وصول كمية كافية من

علماء يكتشفون أخيرا سبب سهولة مكافحة

الجهاز المناعي للإنفلونزا مقارنة بالسرطان

درس العلماء الجهاز المناعي لمعرفة السبب وراء سهولة مكافحة الإنفلونزا مقارنة بالسرطان، أملا في أن يساعد ذلك على إحداث طفرة جديدة في العلاج. وأظهرت الدراسة التي أجريت على الفئران أن جهاز المناعة يتفاعل مع السرطان بشكل أقل قوة من فيروس الإنفلونزا، ويأمل العلماء في معهد أبحاث السرطان في المملكة المتحدة في اسكتلندا في جامعة غلاسكو أن تؤدي الدراسة إلى علاجات جديدة تعزز الاستجابة المناعية بحيث تنشط بشكل كامل وتعالج السرطان عندما يبدأ.

ومن المعروف أن الجسم لا يتعرف دائما على التهديد الرئيسي الذي يمثله السرطان، ولكنه يدرك الخطر الذي تشكله الإنفلونزا.

وقام العلماء بفحص سرطان الجلد الذي ينتشر إلى الرئتين، وكان التركيز على كيفية تفاعل الجهاز المناعي مع السرطان، وبالتالي يمكن أن تكون النتائج قابلة للتطبيق على مجموعة متنوعة من أنواع السرطان.

وأجرى الفريق تجارب على الفئران، ووجدوا أنه على الرغم من تفاعل الجهاز المناعي بقوة مع فيروس الإنفلونزا، إلا أنه لم ينشط بشكل كامل ضد السرطان. ونظروا على وجه التحديد إلى الخلايا الموجودة في الجهاز المناعي للفئران، السامة الخلايا الجذعية، والتي توجد أيضا في البشر. وهناك نوعان من الخلايا الجذعية، أحدهما موجود في الخلايا التي تصبح ورمية، والآخر الذي يعيش في العقد الليمفاوية، وهي جزء أساسي من الجهاز المناعي. وبمجرد أن يبدأ السرطان، تتحرك الخلايا الجذعية في السرطان نحو العقد الليمفاوية، ولكن بمجرد وصولها إلى هناك، فإنها لا تعطي نفس مستوى إنذار الخطر للخلايا الجذعية في العقد الليمفاوية كما تفعل عند وجود فيروس الإنفلونزا.

وهذا يعني أن الجهاز المناعي يرى أن مستوى التهديد من السرطان هو نفس مستوى الإصابة البسيطة، مثل جرح صغير، ولا ينشط إلا بطريقة منخفضة المستوى. وستكون الخطوة التالية للبحث هي إجراء مزيد من الدراسة لكيفية تواصل الجهاز المناعي، وكيف يتلقى إشارات تنبيه إلى التهديدات وكيف يفهم مدى أهمية التهديد.

وستوضح الدراسات الإضافية أيضا ما إذا كان تعرض الجهاز المناعي للتهديد هو عامل في مدى تفاعله أو قلة تفاعله.

وقال الباحث الرئيسي الدكتور إد روبيرتس، من معهد أبحاث السرطان في المملكة المتحدة في اسكتلندا وجامعة غلاسكو: "نظرنا إلى السرطان الذي انتشر إلى الرئتين لأنه يؤثر على نفس الأعضاء التي تتأثر بالإنفلونزا للحصول على أفضل مقارنة. أردنا أن نرى كيف يتعامل جهاز المناعة مع التهديدات المختلفة، ورأينا أن نظام الإنذار لم ينشط بقوة كما فعل مع الإنفلونزا". وتابع: "إن معرفة أن إشارات الطوارئ تتوقف في الجزء من العملية الذي تكون الخلايا الجذعية مسؤولة عنه، يمكن أن يسمح بإنشاء علاجات مناعية جديدة تعزز جهاز المناعة حتى يهاجم السرطان، أو ينشط نظام التنبيه نفسه. قد يسمح هذا بالكشف عن السرطان في مرحلة مبكرة ومعالجته بواسطة الجهاز المناعي للمريض بدلا من العلاجات القاسية الضرورية في مرحلة لاحقة عندما ينمو السرطان ويحتمل أن ينتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم".



الممثلة البريطانية ميا ماكينا بروس تسلم «جائزة الاكتشاف الأوروبي» للمخرجة البريطانية مولي مانينغ

ووكر خلال حفل توزيع جوائز الفيلم الأوروبي السادس والثلاثين في برلين. أ ف ب

قرأت لك

الموز



أعلن ربيغو لاتيكايثن الخبير الفنلندي في مجال التغذية أن الموز هو "الفاكهة الرائدة بلا منازع" لمزاياه الغذائية متعددة ومتنوعة الفيتامينات، ويعد الفاكهة الأكثر استهلاكاً عالمياً. فالموز، فضلا عن غناه بالعناصر الغذائية/ الصحية كالپوتاسيوم، بنسبة 487

ملغ لكل موزة وهو مفيد في خفض ضغط الدم، والمغنيزيوم، والفيتامينات "ا" و "ب" و "ج"، يتوفر على فوائد أخرى متغيرة وفقا لتغير لون قشرته المواكب لكل مرحلة من مراحل نضجه حيث أن لكل لون مزايا غذائية خاصة به. وأوضح ربيغو لاتيكايثن أن الموز أخضر اللون مفيد في إقناص الوزن لانخفاض مستوى السكر فيه، بالإضافة إلى توفره على المواد المضادة للأكسدة المعززة لصحة الجهاز الهضمي.

في المقابل، الموز الأصفر غني بالسرعات الحرارية لارتفاع منسوب السكر فيه ويصلح كوجبة غذائية، وإن كان لا ينصح به المصابون بداء السكري.

أما الموز الناضج بقشرة منقطعة ببقع سوداء فيتضمن كمية مرتفعة نسبيا من مادة "تي أن أف" المضادة للسرطان. فيما إذا كان مضطرا في النضج إلى حد سواد قشرته فقددرته أعلى في كبح تكاثر خلايا الأورام السرطانية.

ويلج الخبير الفنلندي ربيغو لاتيكايثن على ضرورة التعود على تناول الموز والفاكه بشكل عام يوميا، والتي ذكر منها "الكويو والبرتقال واليوسفي والجريب فروت والتوت والشمش الأسود ونيق البحر"، لغناها بالفيتامينات المتنوعة الضرورية ومزاياها العالية الفائدة للتوازن الصحي لجسم الإنسان.

سؤال وجواب

• من أول من عرف السيرك ؟

-هم الرومان في روما والسيرك كلمة لاتينية تعني الدائرة

• من أول من أطلق كلمة برلمان على المجالس الوطنية ومجالس الأمة ؟

- هم الفرنسيين وأصلها بارل وتعني كلام

• ماهي أول دولة في العالم استخدمت طوابع البريد ؟

-هي بريطانيا في عهد الملكة فكتوريا

• من أول من صنع الكعك ؟

-هم القدماء المصريين

• من أول من استعمل الساعة اليدوية ؟

-هم الجنود البريطانيون .

• من بنى حداثق بابل المعلقة ؟

- هو الملك الاشوري نبوخذ نصر الثاني

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الكلب يهز ذنبه عندما يكون سعيداً. وأن التمساح تنزل له دموع ولكن ليس عند الخوف أو الألم، إنما عندما يكون يأكل شيئاً أكبر من اتساع فتحة فمه، وأن القط يقوس ظهره عند الخوف.
- هل تعلم أن هناك ثلاث مجموعات من الحيوانات البرمائية هي الضفادع البحرية والضفادع التي تعيش غالباً على اليابسة ولا ذيل لها. والسمندرية، والحيوانات الحجرية.
- هناك أكثر من 1040 جنساً من الحيوانات البرمائية، ورغم أنها تعيش على اليابسة فهي تعود إلى الماء لموسم المعاشرة، حيث تضع البيوض هناك.
- هل تعلم أن من بين الحيوانات الشدية يعتقد أن الفيل يعيش أطول حياة قد تصل إلى 150 أو 200 سنة، والحسان يعيش أحياناً فوق 50 عاماً. ومن بين الطيور فإن النشور تعيش أيضاً أكثر من 100 سنة. أما بطل الحياة الطويلة فهي السلفاعة، فهناك سلحفاة مشهورة جداً تدعى سلحفاة مويشيوس عاشت بكل تأكيد 152 سنة ومنهم من يعيش أكثر من 200 سنة.
- هل تعلم أن الكنغر يعتبر أحد أغرب وأقدم أجناس الحيوانات الموجودة على الأرض اليوم. وهو يتواجد بكثرة في أستراليا، ويشتهر بجرباه الموجود على بطنه الذي يحمل فيه صغيره بعد الولادة. يقف الكنغر الكتمل النمو بطول حوالي مترين. ولديه أرجل أمامية قصيرة ذات مخالب صغيرة، ورجلان خلفيتان طويلتان جداً وهما اللتان تمكنان الكنغر من القفز لمسافات طويلة تصل أحياناً إلى 6 أمتار.

قصة شروق

عندما حان موعد شروق الشمس ومع أول خيوطها الذهبية اطلت المولودة بوجهها الصغير الرائع .. وصرخت القابلية مبروك انها بنت رائعة الجمال وجهها مشرق وجاءت للعالم باتسامها جميلة فهل الاب الذي ينتظر هذه اللحظة منذ سنوات طويلة وقال انها شروق .. سأسميتها شروق.

مرت سنوات كثيرة تكبر فيها شروق وتكبر حتى صارت عروس فاتته شعرها بمثل خيوط الشمس الذهبية ووجهها اجمل ما تراه في البلدة الامنة حتى جاء يوم تنظره كل ام حين يتقدم منها من يقول زوجيني اينتك ولكن هنا فالامر مختلف فقد كان ابن الوزير هو من جاء ولكنه يريداه في بيته جارية وليست زوجة وعندما قال الاب كلمته ابنتتي ليست جارية صرخ هذا الشاب وهدد بالقتل والخراب لمن يعصي له كلمة لكن الكلمة هنا كانت كلمة شروق تلك الذكية الجميلة الفاتنه والمأكرة، نعم مأكرة فهي تعرف ان اباهما لن يستطيع محاربة ابن الوزير وقد عرف عنه الغضب السريع وسفك الدماء، حسنا ايها الشاب اتركني بضعة ايام وتعالى لتأخذني، ذهب وكان في قمة سعادته فستكون عنده جارية اجمل من كل جوازي الملك بل الدنيا بأسرها. مساء ارتدت شروق احلى ما عندها، تجملت وهي الجميلة، زينت وهي زينة فتيات المدينة وتسملت بهدوء إلى القصر، نعم طلبت مقابلة الملك وعندما سمع رئيس الحرس بمطلبها ضحك، وقال مندهشا الملك نفسه تريدني مقابلته فقالت وستندم ان لم تبلغه ذلك، اؤكد لك انك ستندم ان لم تبلغه، وصل الكلام إلى الملك وكان يجلس مع عائلته للعشاء الملكة وابنتيهما وابنها .. اميرا وسمي تتمناه كل فتاه، اخنحت شروق بتحية رقيقة وبصوت هادىء قالت جئت استجير بمولاي الملك ان استطاع ان يجيرني فانتفض الملك، وقال وان لم اجبرك انا فمن يستطيع غيري هاتي ما عندك .. حك ما حدث و اضافت انها لن تكون جارية لاحد وان ارادها زوجة فهي ايضا لن تقبل به فان يده ملوثة بالدماء ومن لا يخاف الملك لا يتورع عن عمل اي شيء، فكيف تأمن على نفسها زوجة له .. صوت جميل وكلام يدخل القلوب خاصة ان كان قلب مثل قلب الامير الوسيم وقلب الملك الام التي اعجبت بشجاعة تلك الفتاة التي تصلح بكلماتها وهدونها وجمالها ان تكون زوجة امير، وسيقدر الشعب كثيرا ان تكون زوجة الملك القادم فتاه من وطنهم تكسب ودهم وتضع المملكة بين يديها ويد زوجها .. حسنا كل شيء يسير كما ارادت شروق ارسل الملك في طلب والد شروق ليطلب ابنته زوجة للامير واعلنت الافراح وارتسمت السعادة على كل وجه ما عدا وجه ابن الوزير، فكيف له ان يتحدى الملك وعندما اعلن غضبه بطريقته عند بيت شروق وجد الحرس في انتظاره، حضرت كل المدينة عرس الامير والاميرة ولكن الوزير وابنه لم يحضرا ذلك العرس فليس من المتبع ان يخرج السجناء من سجونهم ليحضروا الاعراس والحفلات .

مساحة للتلوين

