

أمانة للرعاية الصحية تحتفي
بتخريج برنامج «الكنوز
الصغيرة» لتعليم الأطفال



جيف باكلي..
أغنيات للذين
يصرخون على الطريق



البرقوق يثبت فعاليته في
دء خطر هشاشة العظام

واتساب تعلن التحدي على زوم بخاصية جديدة

يبدو أن تطبيق «واتساب» سيدخل بقوة، لإزاحة تطبيق «زوم» من على عرشه للمحادثات الجماعية، بخاصية «تورية» جديدة. الميزة الجديدة، والتي أعلن عنها رئيس شركة «ميتا» المالكة لواتساب، مارك زوكربيرغ، ستقدم خاصية «مشاركة الشاشة» أثناء مكالمات الفيديو. الميزة الجديدة، التي أعلن عنها الشكلاء، ستترك الإصدار التجريبي وسيتم طرحها تدريجياً لجميع مستخدمي «واتساب» خلال الأسابيع القليلة المقبلة. نشر زوكربيرغ في قناته التي تبت على إنستغرام الثلاثاء: «سنضيف القدرة على مشاركة شاشتك أثناء مكالمات فيديو على واتساب». كيف ستتم عملية مشاركة الشاشة على «واتساب» خلال مكالمات الفيديو: ابدأ مكالمات فيديو مع شخص واحد أو أكثر. انقر فوق أيقونة المشاركة الجديدة. اختر ما إذا كنت تريد مشاركة تطبيق معين أو شاشتك بأكملها. ستم بعد ذلك مشاركة شاشتك مع جميع المشاركين في المكالمات في العرض الأمامي. ستظل أيقونات الفيديو الخاصة بهم مرئية على الجانب الأيمن من شاشتك.

اكتشاف قد يعيد كتابة قصة تطور البشرية

للمرة الثانية خلال أسبوع، اكتشف العلماء بقايا عظام تعود إلى أنواع بشرية مبكرة غير معروفة. وتوصل علماء الأنثروبولوجيا في فرنسا لعظم حوضي يبلغ من العمر 45000 عام يعود لطفل رضيع، وهو لا يتطابق مع إنسان نياندرتال. ونياندرتال هو أحد أنواع جنس هومو الذي استوطن أوروبا وأجزاء من غرب آسيا وأسيا الوسطى، وكتب الفريق في الدراسة التي نُشرت في دورية «ناتشر» "نقترح أن هذا العظم بشرية حديثة مبكرة تختلف مورفولوجيا اختلافاً طفيفاً عن البشر في الوقت الحاضر". وفي دراسة أخرى نُشرت هذا الأسبوع، حيرت جمجمة تم اكتشافها عام 2019 في منطقة شرق الصين العلماء، حيث أنها لا تشبه أي جمجمة بشرية تم اكتشافها على الإطلاق ويمكن أن تعيد كتابة قصة تطورها.

عصائر الفواكه الصيفية الملونة.. شعور بالانتعاش وفوائد صحية

تزداد الحاجة إلى شرب عصائر الفواكه الطبيعية (من دون إضافات)، خلال أشهر الصيف، وذلك لمقاومة الحر والشعور بالانتعاش والإفادة من الفيتامينات المتوفرة فيها، علماً أن العصائر الصيفية غنية بالسعرات الحرارية التي تسبب بزيادة الوزن عند الإفراط في الاستهلاك. توضح اختصاصية التغذية ساره شوقي لـ «سيدتي» أن «هناك مروحة واسعة من عصائر الفواكه المتنوعة التي يمكن لأي فرد أن يشربها، من دون إفراط، خلال الصيف، مثل: عصائر البرتقال والأناناس والليمون بالنعناع والتوت والبطيخ والتفاح، وغيرها، إذ تقدم المشروبات الطبيعية المذكورة فوائد صحية بالجملة. لكن، لتحصيل الفوائد كاملة من الفواكه، فإن تناول ثمارها مجد أكثر، لأن العصائر تفقد بعض ألياف الثمار أثناء العصر..»



النباتية على كلا النوعين من الألياف. ومع ذلك، فإن كمية كل نوع من الألياف تختلف بين الأطعمة.

حاجة النساء اليومية إلى الألياف
تحتاج النساء اللواتي ينتمين إلى الفئة العمرية 19-50 عاماً إلى 25 جراماً من الألياف يومياً. أما النساء اللواتي تجاوزن سن الـ 50 عاماً، فيحتاجن إلى 21 جراماً. فيما تحتاج النساء الحوامل إلى 28 جراماً، والمرضعات إلى 29 جراماً.

ما هي مصادر الألياف؟
المصادر الرئيسية للألياف هي الفواكه والخضروات بكافة أنواعها، وكذلك منتجات الحبوب والبقوليات والمكسرات. ولعل أبرز الفواكه التي تحتوي على أكبر كمية من الألياف هي الكيوي، خصوصاً إذا ما تم تناولها مع القشرة الخارجية، وهي غنية جداً بالفيتامين سي C. كذلك التفاح، وفي حال تناوله أيضاً مع قشره، حيث سترتفع نسبة الألياف التي تدخل الجسم. ويمتاز التفاح باحتوائه على نسب عالية من الفيتامين بي B، وسي C، وأ A وغيرها. بالإضافة إلى المنجو التي تعتبر من أنواع الفواكه الغنية جداً بالألياف الغذائية، وبالفيتامين A. دون إغفال التوت الذي يعتبر المضاد الأول للأكسدة، والذي يحتوي على نسب عالية من الألياف الغذائية ومن الفيتامينات، ويتصدر قائمة «توب فود».

وتوضح الفكرة، قائلة: «قد يعتقد البعض أن العصير أفضل مقارنة بثمرة الفاكهة، وذلك لسهولة امتصاص العناصر الغذائية من الأول ومنح جهاز الهضم قسطاً من الراحة من هضم الألياف. لكن، لا يخلو الأمر من مخاطر مثبتة، فقد لاحظت دراسة أجرتها جامعة «هارفارد» في أغسطس 2013 أن تناول حصة من عصير الفواكه، بصورة يومية، مرتبط بزيادة خطر الإصابة بالسكري بنسبة 21%. وتضيف: «عمليات عصر ثمار الفواكه تؤدي إلى الحصول على محتوى أقل من المواد الكيميائية النباتية المفيدة والألياف الغذائية. ومع امتصاص سوائل العصير بسرعة أكبر، تحدث تغييرات أكثر دراماتيكية بعد تناول نسبة السكر في الدم ومستويات الإنسولين مقارنة بالفواكه الكاملة الصلبة. لذا، تحصر الاختصاصية تناول الفواكه الكاملة، بحصتين على الأقل في الأسبوع، مشيرة إلى فائدة كل من التوت الأزرق والعنب والتفاح في خفض خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 23%»

سعرات حرارية
وتلفت الاختصاصية إلى أن العصائر منخفضة السعرات الحرارية، والتي يمكن أن تساعد في خسارة الوزن، هي: عصير الشمندر (120 سعرة حرارية في الكوب) الغني بالمغذيات والنترات، والتي يمكن أن تعزز الأداء الرياضي من خلال تمدد الأوعية الدموية. عصير الرمان (130 سعرة حرارية في الكوب) الغني بمضادات الأكسدة. في هذا الإطار، يمكن إدارة نسبة السكر في الدم عن طريق شرب عصير الشمندر. عصير البطيخ (71 سعرة حرارية في الكوب)، الغني بالماء، ما قد يدعم هدف خفض الوزن. عصير الليمون الحامض بالنعناع (71 سعرة حرارية في الكوب)، والغني بالعديد من الكونونات الغذائية. عصير التفاح (114 سعرة حرارية في الكوب) الغني والمربط بفقدان الوزن وتحسين جودة النظام الغذائي.

كيف تغيرت أزياء ملكة إسبانيا وتسريحة شعرها بعد الزواج؟

تزوجت الصحفية لبيتسيا من فيليب ملك إسبانيا عام 2004، لتصبح ملكة البلاد والسيدة الأولى، وتمت الآن المقارنة بين ما كانت عليه قبل زواجها من الملك، وبين ما هي عليه اليوم. ويبدو أن الحديث عن هذا الاختلاف الشديد الذي طرأ على مظهر الملكة وعلى تسريحة شعرها ينتشر بين الأوساط الاجتماعية والصحافية. ويقال، إن ملابس الملكة لبيتسيا الصحافية قبل زواجها من الملك فيليب كانت تهيمن عليها بدالات من قطعتين، ولكنها الآن تتميز بأسلوبها الأنثوي الحيوي، وتبدو ملابسها مختلفة تماماً عما كانت ترتديه سابقاً. وسرعان ما اشتهرت لبيتسيا بفساتينها الضيقة، وأحديتها العالية، والمجوهرات الجذابة، يضاف إلى ذلك الملابس غير الرسمية، مثل القمصان والجينز. كما خضعت تسريحة شعرها إلى إصلاح شامل، فقد خالط شعرها البني الفاتح بشكل طبيعي بعض الخصلات الشقراء الخفية، وفي عام 2015 قامت بقص شعرها بشكل أنيق. أما الآن فتتميز لبيتسيا بشعر طويل بني غامق تقوم بترتيبه بمصفف شعر لامع، ما يعطيها مظهراً مختلفاً تماماً عما كانت عليه قبل أن تصبح ملكة. وكانت لبيتسيا قد تزوجت سابقاً من الكاتب أونسو غرييرو بيريز، لكن الزواج انتهى بالطلاق بعد عام واحد فقط، ولديها الآن طفلان هما ليونور، أميرة أستورياس «17 عاماً»، وإفانثا سوفييا «16 عاماً»، وفق ما أوردت صحيفة إكسبرس البريطانية.

لماذا تقل الشهية في الطقس الحار؟

عندما تكون في بيئة حارة تستهلك سعرات حرارية أقل كوسيلة لتبريد الجسم، وفق تفسير الدكتورة أليسون تشايلدرس أخصائية التغذية في جامعة تكساس. وقد وجدت دراسة حالة أجريت قبل عامين في الصين أنه مقابل كل زيادة بمقدار درجة مئوية في الحرارة يقل تناول الطعام بنسبة 0.11%. وبينما ركزت هذه الدراسة على سلوك المستهلك بدلاً من الآليات البيولوجية، تقدم تشايلدرس تفسيراً علمياً لذلك، بحسب «فري ويل هيلث». وتوضح تشايلدرس: «عادة ما يأكل الأشخاص في المناخات الأكثر دفئاً سعرات حرارية أقل، لأن تناول تلك السعرات ينتج في الواقع حرارة، ويمكن أن يسخن الجسم أكثر. وتُعرف كمية الحرارة الناتجة عن الهضم باسم «التأثير الحراري للطعام»، وتتمتع الأطعمة الغنية بالبروتين بأكبر قدر من التأثير الحراري، لذا فإن أطعمة مثل الدجاج ولحم البقر والبقول والبيض والعدس والمأكولات البحرية قد تجعلك تشعر بالدفء أكثر عندما تبدأ في الهضم».



1100 حالة حمى الضنك في تايوان

ذكرت مراكز السيطرة على الأمراض في تايوان أن حالات الإصابة بحمى الضنك في البلاد تجاوزت 1100 حالة، مشيرة إلى أنه تم تسجيل 264 حالة إصابة محلية، الأسبوع الماضي. وكانت منظمة الصحة العالمية قد أبدت الشهر الماضي مخاوفها من انتشار فيروس حمى الضنك الذي تنقله بعوضة يطلق عليها اسم «الزاعجة» التي عادة ما يكون موطنها المناخات الاستوائية وشبه الاستوائية، في أوروبا وعلى مستوى العالم. وقال فيلابودان إن «نصف سكان العالم معرضون الآن لخطر الإصابة بحمى الضنك». وتقدر منظمة الصحة العالمية عدد الإصابات على مستوى العالم بنحو 400 مليون حالة، ولا توجد أدوية لعلاج حمى الضنك، باستثناء تلك التي تخفف آثار الحمى. وأضاف فيلابودان أنه بعد الإصابة، يتمتع المصاب بحصانة من إحدى حالات الفيروس الأربعة، ولكن إذا حدثت عدوى ثانية، فقد تكون أكثر حدة وتهدد الحياة.



منوعات الفكر

22

فن أبوظبي يستضيف نسخته الـ15 الأكبر منذ انطلاقه

فن أبوظبي 2023 يستقبل أكثر من 90 صالة عرض من أكثر من 30 دولة خلال الفترة من 22 إلى 26 نوفمبر في منارة السعديات

•• أبوظبي- الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، تنظم دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي "فن أبوظبي" في نسخته الـ15 الأكبر منذ انطلاقه خلال الفترة من 22 ولغاية 26 نوفمبر في منارة السعديات، بمشاركة قياسية من 92 صالة عرض من 31 دولة من حول العالم، لتكثف تنوعاً للبرنامج الفني والثقافي الذي ينظمه فن أبوظبي على مدار العام، والذي يلعب دوراً حيوياً في ازدهار مشهد الفن في غرب وجنوب آسيا وشمال إفريقيا.

يذكر أن معرض فن أبوظبي يتمتع بمكانة مرموقة كمنصة ثقافية هامة لمنطقة غرب آسيا، ومن خلال مشاركة من 92 صالة عرض من حول العالم، تسلط نسخة المعرض لهذا العام الضوء على مناطق جغرافية جديدة ومتنوعة منها جورجيا وهونغ كونغ وأمريكا اللاتينية، وجنوب وغرب آسيا وشمال أفريقيا، وصلات تشارك للمرة الأولى من جورجيا والمكسيك والبرازيل وسنغافورة وشيلي، إلى جانب إبراز عدد من المعارض والأعمال الفنية ذات القيمة المتميزة، ليكون المعرض مساحة لاكتشاف تاريخ الفنون العالمية في منارة السعديات.

وفي هذا الصدد قالت ديالا نسيبة، مديرة فن أبوظبي: "تجسد نسخة العام الحالي من فن أبوظبي لحظة هامة في تاريخ المعرض بالنظر إلى حجم الفعالية الضخم وتضاعف عدد صالات المعرض المشاركة مقارنة مع بداياته، ويسرنا أن نستقبل هذه النخبة المتنوعة من الفنانين وصلات العرض



مجموعة رائعة من الأعمال الفنية المعاصرة والحديثة تعرض في الشرق الأوسط لأول مرة، وتعكس السياق التاريخي الفريد والفني في هونغ كونغ وتبرز مشهد الفن المعاصر والشيق في المنطقة. وأنا على ثقة من أن الحوار مع جمهور فن أبوظبي سيسهم في تطوير وتعزيز الحوار الفني بين المنطقتين.

ومن بين 37 صالة عرض مشاركة جديدة هذا العام تشارك صالات ليا روما (من إيطاليا) ودي سارت (من هونغ كونغ) وليو جاليري (من هونغ كونغ) وجاليري كرينزنجير (من النمسا) وبابلو جوبل فاين آرتس (من المكسيك). كما يستقبل فن أبوظبي 55 صالة عرض شاركت في نسخته السابقة، ومنها جاليري إيزابيل فان دين آيندي (من الإمارات) وشون كلي (من الولايات المتحدة) وهاكوجي جاليري (من كوريا الجنوبية) ومازولين (من إيطاليا) وهانتر تي زد جاليري (من الصين)، بيروتين (من فرنسا) وغيرها.

كما تشارك في قسم الفن المعاصر والحديث بالمعرض 40 صالة عرض منها روسي أند روسي من هونغ كونغ، وسلمي فرياني جاليري من تونس، وبيرونييه إيداس من اليونان.

أما فنان الحملة البصرية لهذا العام فهو محمد أحمد إبراهيم الذي تأثرت أعماله بشكل واضح بحبه لجمال الطبيعة وبيئة مسقط رأسه في خورفكان، والتي تقع بين خليج عُمان وجبال حجر. ويذكر أن مهمة فنان الحملة البصرية في البرنامج تتمثل في ابتكار الحملة البصرية للمعرض لتستخدم الصور المختارة في حملة التسويق والتعريف بالمعرض.

تخريج 9 مرضى من البرنامج منذ انطلاقه في عام 2021

أمانة للرعاية الصحية تحفي بتخريج برنامج «الكنوز الصغيرة» لتعليم الأطفال



التطور التعليمي والمعرفي للأطفال المرضى ومنهج بيئة داعمة تشجعهم تطوهم الشامل.

ومعالجين وظيفيين ومتخصصين في العلاج الطبيعي، الأمر الذي يعكس التزام أمانة للرعاية الصحية بتعزيز



فريق متخصص يتعاون أفراده مع كُتب لضمان نجاحه، إذ يجمع متخصصين في التعليم وجوانب حياة الطفل

الدقيقة والإجمالية، والمهارات العاطفية والاجتماعية، وتنظيم الحواس، ومهارات اللعب. ويحظى البرنامج بدعم

•• أبوظبي- الفجر

أعلنت أمانة للرعاية الصحية، إحدى شركات M42، عن تخريج أحدث دفعة من برنامجها الداخلي لتعليم الأطفال "الكنوز الصغيرة". وتلقى 9 خريجين شهادات التخرج خلال فعالية احتفالية أقيمت بحضور أفراد من أسرهم إلى جانب مقدمي الرعاية. وسلطت الفعالية الاحتفالية الضوء على إنجازات الأطفال الذين تراوحت أعمارهم بين عامين إلى أربعة أعوام، واحتقت بنجاحهم باستكمال برنامج "الكنوز الصغيرة" في أمانة للرعاية الصحية، مستشفى الرعاية الطويلة الأمد للأطفال في العين.

ويقدم برنامج "الكنوز الصغيرة" الذي تم إطلاقه في عام 2021 فرصاً تعليمية قيمة للمرضى الصغار الذين يتلقون رعاية طويلة الأمد باستخدام أجهزة التنفس الاصطناعي في منشأة أمانة للرعاية الصحية المتطورة للرعاية طويلة الأمد. وتم تصميم المنهج التعليمي للبرنامج ليركز على الشمول والتكامل، مع مراعاة الاحتياجات الخاصة للأطفال المرضى. ويقدم برنامج "الكنوز الصغيرة" جلسات تعليمية ثلاث مرات أسبوعياً ويتناول مواضيع مثل الرياضيات واللغات والفن. وإضافة لذلك، يركز على تنمية المهارات المعرفية، والقدرات الحركية



جامعة الإمارات تعلن عن مشاركتها في الدورة 12 من المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2023

•• العين- الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن بدء تحضيراتها المكثفة للمشاركة في أعمال الدورة الثانية عشرة لـ "المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2023" في الفترة من 14-13 سبتمبر القادم، والذي يُنظمه المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة، بمرکز اكسيو الشارقة، بحيث تبدأ مشاركة الجامعة من خلال فعالية ما قبل اليوم الرسمي للمنتدى.

وأشار الأستاذ الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي بجامعة الإمارات إلى أن جامعة الإمارات ستُنظم هذا العام أيضاً، وعلى هامش المنتدى، مسابقة "تحدي الجامعات" بالشراكة مع جائزة المشاركة للاتصال الحكومي، والتي تفتح الباب لأول مرة أمام منافسات متميزة بين جامعات الدولة وجامعات خارج الدولة للحصول على جائزة التحدي والتي تتضمن شهادة تقدير مع درع تحدي الجامعات، إلى 80 ألف درهم للمركز الأول، و60 ألف درهم للمركز الثاني و40 ألف درهم للمركز الثالث.

وقال الدكتور مراد: "تهدف المسابقة إلى تفعيل دور طلبة الجامعات للمساهمة إيجابياً في المجالات المتعددة للاتصال الحكومي، إضافة إلى توظيف قدراتهم وتسخير مهاراتهم في خدمة مجتمعاتهم على نحو مُستدام، إلى مساع لتكون أعماله في عام الاستدامة 2023، لتسلط الضوء على الجهود في مواكبة توجهات القيادة الرشيدة لرفع مستوى الاستدامة، وإبراز دور المؤسسات التعليمية في دعم مؤتمراً "كوب 28"، وتنتقل قدماً بأن تسهم مبادراتنا في تحقيق مستهدفات أهداف التنمية المستدامة، وأن تكون جزءاً من نجاح جهود هذا المؤتمر الهام على الصعيد العالمي". كما وتطلع إلى الاستفادة من أفضل الممارسات في مجال الاتصال المؤسسي التي ستعرض خلال المنتدى والعمل على بناء الشراكات المؤسسية التي تساهم في تحقيق تطلعاتنا المشتركة نحو التميز والريادة.

الجامعات وحُثم على تسخير جامعات الدولة وجامعات خارج الدولة للحصول على جائزة التحدي والتي تتضمن شهادة تقدير مع درع تحدي الجامعات، إلى 80 ألف درهم للمركز الأول، و60 ألف درهم للمركز الثاني و40 ألف درهم للمركز الثالث.

وقال الدكتور مراد: "تهدف المسابقة إلى تفعيل دور طلبة الجامعات للمساهمة إيجابياً في المجالات المتعددة للاتصال الحكومي، إضافة إلى توظيف قدراتهم وتسخير مهاراتهم في خدمة مجتمعاتهم على نحو مُستدام، إلى مساع لتكون أعماله في عام الاستدامة 2023، لتسلط الضوء على الجهود في مواكبة توجهات القيادة الرشيدة لرفع مستوى الاستدامة، وإبراز دور المؤسسات التعليمية في دعم مؤتمراً "كوب 28"، وتنتقل قدماً بأن تسهم مبادراتنا في تحقيق مستهدفات أهداف التنمية المستدامة، وأن تكون جزءاً من نجاح جهود هذا المؤتمر الهام على الصعيد العالمي". كما وتطلع إلى الاستفادة من أفضل الممارسات في مجال الاتصال المؤسسي التي ستعرض خلال المنتدى والعمل على بناء الشراكات المؤسسية التي تساهم في تحقيق تطلعاتنا المشتركة نحو التميز والريادة.

هيئة أبوظبي للدفاع المدني ومجموعة اللولو العالمية تطلقان حملة مشتركة «لتعزيز الوعي المجتمعي»

•• أبوظبي- الفجر

ويهدد المناسبة، قال سعادة العميد سالم عبدالله بن براك الظاهري مدير عام هيئة أبوظبي للدفاع المدني بالإجابة، "تتمثل هيئة أبوظبي للدفاع المدني هذا التعاون الذي يوق العمل المشترك مع القطاع الخاص لضمان تفعيل دور التوعية المجتمعية، مشيراً إلى أن الهيئة تدعم جميع الشركات التي تتخذ من إمارة أبوظبي موقعا استراتيجياً لممارسة نشاطاتها، مؤكداً استمراريتها في توقيع الشراكات مع مختلف القطاعات الحكومية والخاصة بهدف توعية المجتمع والحد من المخاطر والحرائق، على نحو يسد رؤيتها بالارتقاء بمستوى العمل وفق خطة حكومة أبوظبي 2030 الاستراتيجية.

ومن جانبه، قال يوسف علي ام.ايه، رئيس مجلس إدارة مجموعة اللولو العالمية، "يشرفنا جداً اختيارنا من قبل هيئة أبوظبي للدفاع المدني كشركاء رئيسيين لهذه الحملة. يمثل هذا التعاون مرحلة جديدة استثنائية بين الجهتين في مختلف المجالات ذات الصلة." مشيراً إلى أن مجموعة اللولو

وتسخر جميع كوادرها وخبراتها التسويقية لدعم غايات الدفاع المدني التوعوية. وأضاف، "نحن نؤمن أن هناك رسالة وطنية مشتركة ومسؤولية مجتمعية على عاتقنا، وأمامنا الكثير لنحققه معاً خلال المرحلة القادمة، حيث ستعمل هذه الاتفاقية على تأطير التعاون المشترك بيننا، إلى جانب توحيد الجهود الرامية إلى تعزيز التوعية المجتمعية.

وأكد العقيد مهندس سالم هاشم الحبشي مدير إدارة السلامة العامة بالهيئة، على أهمية هذا التعاون المشترك وتأثيره الإيجابي على المجتمع، حيث قال، "تعتبر التوعية المجتمعية من أولوياتنا القصوى، ونحن ملتزمون بتقديم الدعم والمساهمة لرفع مستوى سلامة المجتمع، وأضاف أن هذا التعاون يمثل جزءاً من رؤيتنا لبناء مجتمع آمن ومستدام، نحن متحمسون لإيصال رسائل التوعية الهامة للمجتمع، ونؤمن أن تعزيز الوعي المجتمعي سيساهم في تجنب الكثير من المخاطر والحوادث الناجمة عن الحرائق."

وقعت هيئة أبوظبي للدفاع المدني ومجموعة اللولو العالمية - لولو هايبر ماركت وثيقة تعاون مشترك بهدف تعزيز الوعي المجتمعي حول أهمية الالتزام بتدابير الوقاية والسلامة العامة، ويهدف هذا التعاون إلى تحقيق قيمة مضافة للمجتمع، حيث سيتم تنفيذ رسائل توعية تسويقية متنوعة تهدف إلى تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الالتزام بتدابير الوقاية والسلامة من المخاطر والحرائق.

وتشمل التفاصيل الأخرى للتعاون وضع خطط توعوية مشتركة تستهدف جميع فئات المجتمع بشكل عام، والاستفادة القصوى من جميع الوسائل والقنوات التسويقية المتاحة للتوعية بأهمية الالتزام بالتدابير الآمنة والواجب اتباعها والإجراءات الصحية للتعامل مع الإصابات والحرائق والعمل على التخفيف من آثارها والوقاية منها.



منوعات الفكر

23

السيوليت قد يحمي النساء من الخرف والسكتات الدماغية!

توصلت دراسة إلى أن النساء اللاتي يملن إلى تجمع الدهون حول أفخاذهن وأردافهن قد يتمتعن بحماية إضافية ضد الخرف والسكتات الدماغية. وأشارت الاختبارات التي أجريت على الفئران إلى أن الدهون تحت الجلد - التي تسبب السيوليت - تحمي من الاضطرابات المرتبطة بالالتهابات، بما في ذلك أمراض القلب.



بينما يتحكم الوباء في الهرمونات ويحافظ على الجسم في حالة متوازنة تُعرف باسم الاستتباب. وقد يكون لفقدان الدهون تحت الجلد تأثيرات مختلفة إلى حد كبير على أجزاء مختلفة من الدماغ، والتي يجب التحقيق فيها، وفقا للدكتور ستراناهاان.

بين الجنسين حتى تتمكن من معالجتها والاعتراف بالدور الذي يلعبه الجنس في النتائج السريرية المختلفة". وقامت الدراسة بتكبير جزءين من الدماغ لتسجيل الالتهاب، الحصين والوباء. ويلعب الحصين دورا رئيسيا في التعلم والذاكرة



نظام غذائي غني بالدهون. ونظرا لأن الفئران الأنتوية البدنية، كما هو الحال مع البشر، تميل إلى امتلاك المزيد من الدهون تحت الجلد ودهون حشوية أقل من الفئران الذكور، فقد استنتجوا أن أنماط الدهون المميزة قد تكون سببا رئيسيا للحماية من الالتهاب الذي تتمتع به الإناث قبل انقطاع الطمث. وكما هو متوقع، رأوا أن ذكور القوارض تكتسب المزيد من الدهون الحشوية وأن الإناث تشهد تراكم المزيد من الدهون تحت الجلد. كما يتراكم لدى الذكور التهاب ماعغي أكثر من الإناث.

وقارن الباحثون بعد ذلك تأثير النظام الغذائي الغني بالدهون، والمعروف عن زيادة الالتهاب على مستوى الجسم، في الفئران من كلا الجنسين بعد الجراحة، على غرار شفط الدهون، لإزالة الدهون تحت الجلد. ولم يفعلوا شيئا للتدخل بشكل مباشر في مستويات هرمون الإستروجين الطبيعية، مثل إزالة المبيضين.

وأدى فقدان الدهون تحت الجلد إلى زيادة التهاب الدماغ عند الإناث دون تغيير مستويات هرمون الإستروجين والهرمونات الجنسية الأخرى. وقال الدكتور ألكسيس ستراناهاان: "عندما أزلنا الدهون تحت الجلد من المعادلة، فجأة بدأت أدمغة الإناث في إظهار الالتهاب كما تفعل أدمغة الذكور، واكتسبت الإناث المزيد من الدهون الحشوية".

وأوضح الدكتور ستراناهاان أن النتائج تشير إلى أن الأمر أكثر من مجرد هرمون الإستروجين، موضحا: "عندما يفكر الناس في الحماية لدى النساء، فإن أول ما يخطر ببالهم هو الإستروجين. لكننا بحاجة إلى تجاوز نوع الفكرة التبسيطية القائلة بأن كل اختلاف بين الجنسين ينطوي على اختلافات هرمونية وتعرض للهرمونات. ونحتاج حقا إلى التفكير بشكل أعمق في الآليات الأساسية للاختلافات

الالتهاب لديهن. وما يزال الباحثون غير متأكدين من سبب احتواء الدهون تحت الجلد على دهون واقية، لكن الأبحاث السابقة ربطتها بهرمون الإستروجين الجنسي، الذي يعمل كمضاد طبيعي للالتهابات. لكن الدراسة لا تشير إلى أنه يجب على النساء زيادة الوزن عن قصد - حيث تظهر العديد من الأبحاث أن السمنة يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة، مثل الخرف والسكتات الدماغية وأمراض القلب. والرجال أكثر استعدادا لتخزين دهون الجسم المعروفة باسم الدهون الحشوية، والتي تخلق "بطن البيرة" المقلق.

ويقول الباحثون الذين يقفون وراء الدراسة الأخيرة إن هذا جزئيا هو السبب في أن الرجال أكثر عرضة للإصابة بالمشاكل المرتبطة بالالتهابات من الثويات القلبية إلى السكتة الدماغية مقارنة بالنساء في فترة ما قبل انقطاع الطمث. وأثناء انقطاع الطمث، تنتج النساء كميات أقل من الإستروجين ويسدان في تخزين الدهون الحشوية بدلا من الدهون الموجودة تحت الجلد. وبعد اجتياز هذا التحول، ترتبط مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة بالالتهاب ثم الطفرات.

وفي أحدث دراسة نُشرت في مجلة Diabetes، قام العلماء في جامعة أوغوستا في جورجيا، بدراسة الزيادات في كمية وموقع الأنسجة الدهنية في ذكور وإناث الجرذان. كما درسوا مستويات الهرمونات الجنسية والتهاب الدماغ على فترات زمنية مختلفة لأنهم يزدادون بدانة عند اتباع

ووجد الباحثون أن إناث الفئران التي لديها مستويات عالية من هذا النوع من الدهون لديها مستويات أقل من التهاب الدماغ مقارنة بالقوارض الذكور. ولكن عندما خضعت الإناث لشفط الدهون ارتفعت مستويات



البرقوق يثبت فعاليته في درء خطر هشاشة العظام

تسبب هشاشة العظام ضعف العظام وهشاشتها، وهي حالة تصيب الجنسين على حد سواء، رغم أن احتمال إصابة النساء بها يزيد عن أربع أضعاف إصابة الرجال.



وتناولن خمسة أو ستة حبات برقوق كل يوم لم يعانين من فقدان ملموس في كثافة العظام. وتشير النتائج الأولية الأخرى إلى نتائج مماثلة بالنسبة لعظم الظنوب، وهو عظم في قصبة الساق. وتابعت دي سوزا: "لاحظنا أن النساء اللواتي تناولن البرقوق لمدة عام تعرضن لبعض الفوائد العظمية. وعلى وجه الخصوص، تم الحفاظ على قوة العظام المقدر في الساق في المجموعة المجمعمة، وتم الحفاظ على كثافة العظام عند تناول خمسة إلى ستة حبات برقوق يوميا، ومجموعة من 10 إلى 12 حبة برقوق يوميا. وعلى هذا النحو، يبدو أن البرقوق قد يساعد في منع فقدان العظام، خاصة في الورك والساق".

وتشير النتائج إلى أن استهلاك البرقوق اليومي من المرجح أن يكون مفيدا لصحة العظام على المدى الطويل. وإذا ثبت أن هذا صحيح، فقد يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة للملايين كبار السن.

الغذائي. وكان تناول البرقوق بنحو خمسة أو ستة حبات مفيدا، لكن المشاركين الذين تناولوا ما بين 10 إلى 12 حبة برقوق، كانوا أكثر عرضة للتوقف عن الدراسة. وقالت المؤلفة الرئيسية ماري جين دي سوزا، الأستاذة البارزة في علم الحركة وعلم وظائف الأعضاء: "أدى استهلاك خمسة إلى ستة حبات من البرقوق يوميا لمدة 12 شهرا إلى الحفاظ على العظام في الورك، وهو اكتشاف يمكن ملاحظته في ستة أشهر واستمر حتى 12 شهرا. وفي دراسة أخرى، قدم التصوير الثلاثي الأبعاد للعظام معلومات إضافية حول استجابة العظام لتناول البرقوق يوميا".

وتشير النتائج إلى أن استهلاك البرقوق يحافظ على كثافة كتلة العظام وهويتها في مواقع تحمل الوزن في الورك. ولاحظت النساء اللواتي لم يأكلن البرقوق انخفاضا بنسبة 1.1% في كثافة العظام، في حين أن النساء اللاتسي

ويرجع ذلك جزئيا إلى انخفاض مستويات هرمون الإستروجين في بداية انقطاع الطمث، ما يؤدي إلى فقدان كثافة العظام. وأظهر بحث جديد، بقيادة ولاية بنسلفانيا، أن تناول البرقوق بشكل يومي قد يساعد النساء في الحفاظ على كثافة العظام. وفي مقالة حديثة نشرتها مجلة American Journal of Clinical Nutrition، قام الباحثون بتقييم كثافة العظام لـ 235 امرأة بعد سن اليأس، تم تكليف بعضهم بتناول 50 غ - ما يقرب من خمسة أو ستة حبات برقوق - أو 100 غ من البرقوق يوميا لمدة عام. وقام الباحثون بقياس كثافة المعادن في عظام النساء وهندسة العظام وقوة العظام المقدر ووجدوا أدلة على أن البرقوق قد يكون مفيدا. وأشارت النتائج إلى أن خمسة أو ستة حبات برقوق يوميا كانت أكثر فائدة، لأن المشاركين كانوا أكثر عرضة لوصول النظام



..الشارقة-الفجر:

رصدت مجلة "الناشر الأسبوعي" في عددها الجديد الـ ٥٨، الصادر الشهر الجاري، الاتجاهات المتغيرة للقراءة على الصعيد العربي، التي تتحرك من الكتب الخيالية إلى الواقعية، خصوصاً خلال الأزمات، مثل جائحة كورونا. وكشف استطلاع المجلة لأراء ناشرين عرب أن ما لا يقل عن ٧٠% من القراء هم من الشباب والطلاب وصغار السن، وأن غالبيتهم من الإناث. وأوضح الناشر أن مجالات الكتب المنتشرة في السنوات القليلة الماضية، صارت تشمل على المؤلفات الواقعية، إذ اتجه كثيرون إلى قراءة ما يمنحهم المزيد من الطمأنينة والأمان والثقة ويسهم في تطوير مهاراتهم.

الناشر الأسبوعي ترصد الاتجاهات المتغيرة للقراءة



عام، وتضمن العدد الجديد من "الناشر الأسبوعي" تقارير عن مهرجاني دوليين للشعر في كولومبيا وفنزويلا، فضلاً عن أخبار إصدارات جديدة، ومراجعات كتب صادرة باللغات العربية والإسبانية والفرنسية والإنجليزية، ودراسات عن عالم الاجتماع الدكتور علي الوردي، والمستعربة البولندية كاتاجينا باخنيك. وكتب مدير التحرير، علي العامري عن رحلته التي امتدت مسافة 31 ألفاً و960 كيلومتراً، ذهاباً وإياباً، قائلاً "كانت رحلة طويلة، لكنها استثنائية، إذ رأيت وعاشت حب الكولومبيين والفنزويليين لعرب والثقافة العربية، مثلما عايش التنوع الثقافي والجغرافي واللغوي والإنساني والطبيعي" في البلدين، مضيفاً أن "كولومبيا وفنزويلا وعموم دول أميركا اللاتينية تراهن بقوة على قوة الثقافة بكل فروعها، يكونها طريقاً معرفياً وجمالياً، فضلاً عن قدرتها على تمتين الوحدة الداخلية وترسيخ السلام الداخلي، ومواجهة المشكلات، والتغلب على التحديات بوصفها قوة احتياطية للمجتمع..

ونشرت المجلة التي تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب تقريراً عن الشراكة التي وصفها بأنها تتجاوز حدود الجغرافيا واللغات بين مجموعة "كلمات" ودار "بنغوين راندوم". واشتمل العدد الجديد على مقالات ودراسات، منها دراسة عن "أدب الشهادة" في أميركا اللاتينية، من خلال رواية الكاتب الباراغواياني أنثيباديس غونزالس دل بايي "الرياح السوداء" التي تكشف عن الجانب الخفي من فطائع الاستبداد. ونشرت المجلة حواراً مع الروائي الجيبوتي عبد الرحمن ويبري الذي أكد أن الثقافة العربية مكون أساس لتراثه الأدبي. وفي حوار آخر قال المستشرق الكوسوي الدكتور فتحي مهيدي إن الاتصال مع الثقافة العربية متجدد في كوسوفو وألبانيا. وفي افتتاحية العدد "أول الكلام"، كتب الرئيس التنفيذي لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس التحرير، سعادة أحمد بن ركاض العامري "في كل دورة جديدة من معرض الشارقة الدولي للكتاب، نعمل على إضافة أفكار وفعاليات جديدة ضمن البرنامج



الإمارات لإدارة حقوق النسخ عضوا مراقبا لدى المنظمة العالمية للملكية الفكرية

على الساحة الدولية، وبوصفنا منظمة إماراتية غير ربحية، فإن منحنا صفة مراقب يسهم في تقوية التزامنا بتعزيز حماية الملكية الفكرية، وتعزيز مصالح المؤلفين والناشرين.

الإمارات على الخارطة العالمية للملكية الفكرية، وتأكيد التزام الدولة بتعزيز حماية الملكية الفكرية. وقالت مجد الشحي، مديرة جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ إن هذا الإنجاز يعزز حضور الجمعية

المتعلقة بالملكية الفكرية، فضلاً عن تقديم رؤاها حول أحدث الاتجاهات والتطورات المستقبلية في هذا المجال.. إضافة إلى ذلك، من شأن مشاركة الجمعية في هذه المنصة العالمية لأصحاب المصلحة وضع الاقتصاد الإبداعي لدولة

اختيارها صفة مراقب مؤقتة من المشاركة في اجتماعات الهيئات الفرعية للويبو، بما في ذلك بعض اجتماعات لجنة الويبو.. كما أنه يتيح أمامها الفرصة للمشاركة في الحوارات وعمليات التشاور التي تجري بشأن السياسات

حققت جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ (ERRA) إنجازاً جديداً على المستوى الدولي باعتمادها رسمياً عضواً مراقباً مؤقتاً لدى المنظمة العالمية للملكية الفكرية (الويبو).



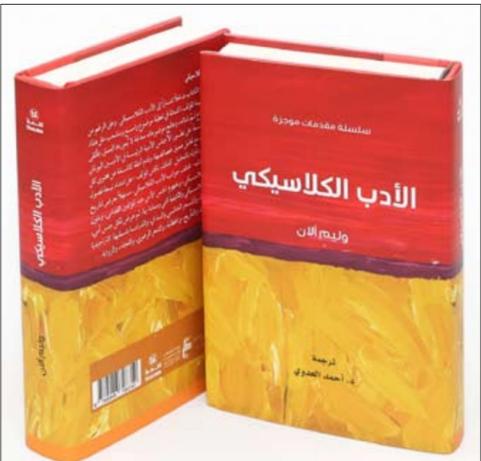
جاء ذلك خلال اجتماعات جمعيات الدول الأعضاء في الويبو التي عقدت في مقرها الرئيسي في جنيف السويسرية مؤخراً. وانضمت الجمعية خلال هذا الاعتماد إلى قائمة المنظمات الوطنية غير الحكومية المصرح بدعوتها لحضور اجتماعات جمعيات واتحادات الويبو بصفة مراقب وفقاً للمبادئ المعمول بها في المنظمة بهذا الخصوص. وينطوي حضور الأعضاء لاجتماعات الجمعية العامة لأعضاء الويبو على أهمية خاصة سُلط عليها الضوء دارين تانغ، المدير العام للمنظمة العالمية للملكية الفكرية، في قوله: "إن بناء نظام إيكولوجي أكثر شمولاً للملكية الفكرية، وإتاحة فوائد الملكية الفكرية أمام الجميع، لا يشكل رؤية لإدارتنا وحسب؛ بل يمثل رؤية جماعية لجمعية الويبو الواحد. نحن نعمل على نحو أفضل ونقدم المزيد بفضل دعمكم وإسهاماتكم وتعاونكم، وسنواصل التحلي بيقين الانفتاح والشفافية بوصفها النهج الأمثل والأكثر فاعلية للعمل معاً، وتحقيق النتائج المرجوة على أرض الواقع". وستتمكن جمعية الإمارات لإدارة حقوق النسخ من

مركز أبوظبي للغة العربية يصدر الأدب الكلاسيكي لوليم آلان ضمن مشروع كلمة

كما عالج ألان الأدب الكلاسيكي من منظور تاريخي، بادئاً بمناقشة أصوله اليونانية، ثم الكيفية التي تطوّر بها عبر العصور: القديمة، والكلاسيكية، والهيلينستية، والإمبراطورية في الأدب اليوناني، ثم عرض للطريقة التي "رؤم" بها الأدباء والكتاب الرومان هذا الجنس الأدبي، وكيفوه ليتناسب مع ظروف عصرهم، ويخدم أغراضهم، سواء في العصرين الجمهوري أو الإمبراطوري، وخصائصه الجديدة التي اكتسبها في نوبه اللاتينية. وسعى آلان -في نايابا كتابه- إلى إثبات أن الأدب الكلاسيكي لم يزل وثيق الصلة بالأدب الغربي اليوم، وأنه ما يزال مستمراً في تشكيل المفاهيم الغربية عن الأدب حتى اليوم. كما حاول أيضاً أن يثبت أن الأدب الكلاسيكي أبعد ما يكون عن الإملال، وأن أفضل أعماله كانت -وستظل كذلك على الدوام- مستفزة للعقول بقدر ما هي مسلية.

أصدر مركز أبوظبي للغة العربية - التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، الترجمة العربية لكتاب "الأدب الكلاسيكي" ضمن سلسلة مقدمات موجزة لشروع كلمة للترجمة، من تأليف ولويم آلان، ونقله إلى اللغة العربية الدكتور أحمد العدوي. يُسلط كتاب "الأدب الكلاسيكي" الضوء على تاريخ هذا الأدب للفترة الزمنية الممتدة من (750 ق.م إلى 500 م). وعلى الرغم من صعوبة مهمة المؤلف المتمثلة في تغطية موضوع واسع ومتشعب مثل الأدب الكلاسيكي في دراسة موجزة، فإنه استطاع على مدار 125 صفحة فحسب معالجة هذا الموضوع معالجة وافية، حيث جمع بمهارة طرفاً من كل فن، وألقى ضوءاً -كثيفاً- على تطوّر الأجناس الأدبية الرئيسة في الأدب الكلاسيكي، مع تحليل عميق لخصائص كل جنس أدبي منها، وبشكل خاص أصول المأساة اليونانية.

والكتاب رحلة ممتعة عبر الزمان، يصبحنا فيها المؤلف إلى عصر الكتاب الملاحم الكبار، وفحول الشعراء والخطباء والمؤرخين والروائيين والمسرحيين، نرى كيف تشكلت مفاهيمنا عن الفن والمسرح في وقت أبكر مما قد نظن. وكيف كانت الخطابة والقدرة على الإقناع جزءاً لا يتجزأ من الممارسات السياسية قديماً وحديثاً، وكيف ارتبط الأدب -كما هي حاله دائماً- بسياقاته الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وكيف كانت مباراة الأسلاف والحوار مع منجزاتهم العظيمة، محركاً دائماً للتغيير، ناهيك عن التمرد على التقاليد الأدبية الموروثة.



كما وفق آلان -إلى حد كبير- في انتقاء أمثلة كاشفة عن محتوى الجنس الأدبي الذي تناولوه بالتحليل. وعبر تسعة فصول للكتاب، ناقش الكاتب مختلف جوانب الأدب الكلاسيكي، مستهلاً مناقشته بعرض لتاريخ الأدب الكلاسيكي، ومفهوم الجنس الأدبي عند المؤلفين القدامى، ومتون الأدب الكلاسيكي والكيفية التي وصلتنا بها. ثم قدم عرضاً لكل جنس أدبي بدأ من: الملحمة، ثم الشعر الغنائي والذاتي والدراما بشقيها؛ المأساة والكوميديا، ثم التاريخ، ثم الخطابة، تليها الروايات، فالهجاء وانتهاه بالرواية.

هدفت إلى غرس حب التراث في نفوس المشاركين وترسيخ الهوية الوطنية مركز أم القيوين الإبداعي يختتم فعالياته الصيفية

وأفراد و موهوبين و مختصين استهدفت فئات عمرية مختلفة شملت ورش عمل و دورات تدريبية و جلسات حوارية وعروض ثقافية وفنية، هدفت إلى إعداد الأطفال والشباب وتسليحهم بالمهارات المتقدمة والمرتبطة بمتنوية الإمارات، وتمكينهم من اكتساب مهارات جديدة، إلى جانب مساهمة البرامج المنفذة في غرس القيم الإماراتية في المشاركين بالأنشطة وتعريفهم بمختلف مكونات الهوية والثقافة الإماراتية.

السنع والعادات السلوكية في حضور المجالس وصب القهوة والزيارات والتعامل مع كبار السن. كما تم تعريف الطلبة بأنواع الألعاب الشعبية التي تنمي قدرات الأطفال الذهنية والحركية، و تعزز هوية الموروث الشعبي المرتبط بالحركة والإيقاع والأغاني الشعبية، و تعد جزءاً مهماً من التراث الإماراتي. ونفذ المركز الإبداعي على مدى شهر كامل مجموعة من الأنشطة والبرامج التي تم تنظيمها بالتعاون مع مؤسسات حكومية وخاصة

اختتم مركز أم القيوين الإبداعي فعاليات النسخة الرابعة للمخيم الصيفي 2023 الذي أطلقته وزارة الثقافة والشباب وتنظيم ورشة أدااب السنع في مجلس الإمارات التي هدفت إلى غرس حب التراث في نفوس المشاركين وترسيخ الهوية الوطنية في نفوسهم. وتناولت الورشة التي قدمتها الباحثة في التراث الإماراتي مريم جمعة حسن آل على تعريف الطلبة بالعادات والتقاليد في مجتمع الإمارات ومفهوم



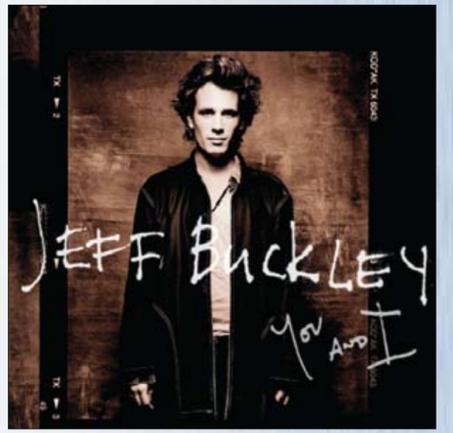
منوعات

الفكر

27



"لا أكتب موسيقي لسوني، بل أكتبها للذين يصرخون على الطريق". ما من عبارات تلخص ديسكوغرافيا الموسيقي والمغني الأمريكي الراحل، جيف باكلي، أكثر مما تفعل كلماته القليلة هذه، التي نسترجعها في ذكرى رحيله اليوم.



جيف باكلي... أغنيات للذين يصرخون على الطريق



رحل باكلي في عام 1997، قبل أن يتم سن الـ 31، وذلك في ذات اليوم المشؤوم الذي قرر فيه زيارة قناة وولف ريفر في نهر ميسيسيبي، حيث لا ينصح بالسباحة أبداً. "الذئب"، وهكذا يدعو السكان المحليون قناتهم الخطرة، سيكون في الانتظار. مضى باكلي وحده في الماء متجاهلاً كل التحذيرات ومرتبياً ملابس كاملة. كان التيار قوياً جداً، وسرعان ما جرفه بعيداً عن الشاطئ، إلى يدي والده الموسيقي الراحل تيم باكلي، وهو صاحب كلمات أغنية Song To The Siren الشهيرة، وفيها يدعو جسداً غارقاً لم يخطر له أن يكون لابنه يوماً: "اسبح إلي، اسبح إلي، دعني أملك. ها أنا هنا، أنا هنا، أنتظر أن أحضنك". لن يكون باكلي الأب وحده من رثى ابنه قبل أوانه، بل استشعر جيف نفسه رحيله أيضاً، مكرراً سطره الغنائي الشهير: "تائم على الرمال، تقمرني المياه"، ومخبراً أصدقائه على الدوام أنه

سيموت شاباً. التقرير الطبي الذي صدر بعد رحيله لم يجد أي آثار للكحول أو المخدرات في جسده. مع ذلك، ظلت الأسئلة قائمة بعد أن غادر جيف؛ هل استسلم للضغط الهائل، كما يروي بعض أصدقائه، بسبب إنتاج ألبوم ثانٍ لـ "سوني" بعد "غريس"؟ أم أنه انتحر خلافاً لتوصيات موقعه الرسمي حول الحادثة المؤسفة؟ أو شيئاً بين هذين الاثنين، كما ادعى مديره ديف لوري في مرحلة لاحقة، شارحاً أنه لم يتقصد الأمر لكنه لم يقاومه أيضاً؟

تولت والدة جيف ماري غيريرت، وهي موسيقية أيضاً، مهمة توضيح حادثة موته في كل مرة يحاول فيها أحدهم إعادة تخيلها، وخاضت حرباً طويلة مع شركة سوني بعد إفصاح الأخيرة عن نيتها في المضي قدماً في إصدار الألبوم الثاني الذي كان جيف قد سجله جزئياً وأراد "حرق أغانيه" كلها. وتوصلت معها إلى تسوية نتج عنها إصدار ألبوم Sketches for My Sweetheart the Drunk. وهو ثاني ألبوماته الموسيقي بعد ألبومه الوحيد الصادر عن استديو Grace. تلا ذلك العديد من الألبومات التي أشرفت والدته على صدورها، مثل So Real و You And I. نظمت والدة جيف الأفلام والسير الذاتية والمقابلات عن حياته أيضاً، وتحدثت مع كثير من المؤلفين والمؤرخين وكتاب السيرة الذاتية. صرحت مرة أنها "عرفت أكثر مما يجب أن تعرفه أي أم عن ابنها"، وهي تمارس وظيفتها الجديدة في حماية إرث ابنها الموسيقي بعد رحيله.

أما خلال حياته، فكان لدى جيف ميل منطرف للحلول محل الآخرين وتنفيذ مهامهم بنفسه، فلحن أغانيه وسجلها وكتب كلماتها وحده، ما حفظ مكانته ضمن قائمة محدودة من المغنيين الذين عرفوا بكتابة كلمات موسيقاهم إلى جانب تأليفها مع الحفاظ على جرعة الارتجال والتطوير خلال التسجيل، ومنهم باتي سميت وليونارد كوهين، وصولاً إلى والده تيم

باكلي الذي أنجز أول ألبوماته في ذات العام الذي ولد فيه ابنه، من دون أن يتخطى ألبومه التاسع بسبب وفاته في سن صغيرة أيضاً، لا تتجاوز الثامنة والعشرين. قبل ألبوم "غريس"، كان باكلي عازفاً ومغنياً في مقهى Cine المعروف، لكن شركة سوني كولومبيا أقتنته بالتحول إلى فنان استديو، أسوة ببوب ديلايان ومايلز ديفيس، وغيرهما من الفنانين الذين أنتجت الشركة أول ألبوماتهم. عرف باكلي العديد من الأنماط الموسيقية، ومنها الجاز والبلوز والكانتري، لكنه عرف بتحميه لأنماط العزف الساندة في الروك عبر تهجين أحيائه واختراع أسلوب نقر أوتار الغيتار الشهير. امتد صوته على أربعة أوكتافات، ما ساعده على تنوع أسلوبه الغنائي والوصول إلى طبقات رفيعة وحادة في الكابيللا. أشهرها في أغنية Dream Brother التي أبرزته مغني تينور محترفاً وسط جيله، وروكر أنقن أداءه باروكية من القرن السابع عشر لهنري بورسيل Dido's Lament. أكثر مما فعل أي مغنٍ أوبرالي آخر.

سمع في موسيقى باكلي أصواتاً حادة من نوع آخر أيضاً، تلك التي علت بين الستينيات والثمانينيات من القرن الماضي في أميركا؛ صوت الحركة والتحول والاضطراب التي تلت إعادة ترتيب المشهد الثقافي وهدم أعمده الرئيسية. تنقل باكلي عبر هذا العالم الثقلي أيضاً، ووجد طريقة لا لتقاط صوت موسيقى Gen X مع تشبهه بتقاليد موسيقية وأصوات قديمة لبيلي هولندي وإديت بياف. عودته للماضي وقدرته الهائلة على تجرع تاريخ الموسيقى واختصاره في قطعة مفنأة واحدة، نجم عنهما نكتة على هيئة سؤال لطالما لفتاه الموسيقي الشاب بروح مرحة: ما هو نوع الطفولة البائسة التي عشتها؟ سيكون من الصعب على جيف أخذ سؤال محبيه بجدية، خاصة أن طفولته لم تكن سعيدة بالفعل، وهو الذي لم يلح والده إلا مرتين فقط خلال حياته، وكان احتفاله

بعمامه التاسع والعشرين ليس إلا احتفالاً بتخطيه عدد السنوات التي عاشها والده قبل رحيله بجرعة زائدة من الهيروين. موسيقاه تشبه طفولته إلى حد بعيد، فهي "بلا جذور"، كما أسماها باكلي مراراً، تفيض بالسفر والترحال ومساحات الصمت الشاسعة التي حاكها في أحيائه، وملاها بالإيقاع والحويل وريفز الجاز (Riffs) المتوجة. يصف مات جونسون موسيقى باكلي بأنها "تجبرك على الرجوع إلى شغفك، وتشعرك أنك تفعل شيئاً لا تفعله خارج أوقات استماعك لها". تسربت الصوفية إلى قطعه، متأثراً بأعمال الموسيقي الباكستاني نصرت فاتح علي خان، وتحديداً تبنيه لفن الغناء القوالي Qawwali الذي ظهر في شبه القارة الهندية ومزج بين تقاليد وثقافات موسيقية متنوعة، منها الفارسي والهندي والعربي. ورث جيف عن علي خان قدرته على التجديد والابتكار في ذلك النمط الروحاني الذي يقوم على فكرة انفاس الموسيقى في موسيقاه إلى حد التلاشي، لكنه أخذ أيضاً من أسلوب مايلز ديفيس في العزف، ولعله أول من بنى على التشابهات الدقيقة بين التقاليد الغربية والشرقية الصوفية، كالترنار والعشوائية والتوليف بين النظام والفوضى. يتلاعب باكلي بأوتاره الصوتية أيضاً، منتقلاً بين الفالسيتو والفورتي والأين الصوتية بسلاسة مطلقة، ويضيف على ذلك كله النبض الإيقاعي لغيثاره الكهربائي الذي يجمع بين موسيقى البلوز الثقيل وأصوات الشرق الأوسط. وتلك ميزات نسميها بوضوح في أدائه لأغنية "هللوييا" لليونارد كوهين، التي أعاد باكلي توزيع أحيائها وأداها بعيداً عن نمط غناء الفوسيل.

لم يعيش باكلي طويلاً، لكنه أنجز خلال سنوات حياته القصيرة عدداً من أجمل الأغنيات وأكثرها تأثيراً على الموسيقى المعاصرة والهيجينة. ترك موته أسئلة معلقة حتى اليوم، هل اجتذبت ذات الهاوية التي أغوت والده من قبله؟ أم أنه اختار العيش يافعاً إلى الأبد؟

دواين جونسون يلقي باللوم على التغييرات في شركة DC لـ إلغاء Black Adam 2



أخرى بعد ما يقرب 5000 عام، ويذهب ذا روك، في رحلة تزيد عن عقد من الزمان ليصبح البطل الذي تم منحه قوة كبيرة من قبل الساحر القديم شزام، وهو التسلسل الهرمي للسلطة في DC Extended Universe، تحظى أول صورة للشخصية الجديدة على تفاعل كبير من قبل متابعي ذا روك. ويقدم دواين جونسون شخصية "بلاك آدم"، وهي من الشخصيات الشريرة في عالم دي سي السينمائي، وهو العدو اللدود، ويتميز بالسرعة الخارقة والقدرة على الطيران، أما هوجج سيقدم شخصية Hawkman، وهو قائد JSA (جمعية العدل الأمريكية) وواحد من أكثر الشخصيات والأساطورية المحبوبة، وطرح في 21 أكتوبر من العام الماضي 2022.

الجديدة في شركة DC، حيث تم إسقاط خطط الشخصية، التي تضمنت وجود جزء ثاني، عندما تم تولية المديران التنفيذيان المشاركين جيمس جان وبيتر سافران خلال العام الماضي، وفقاً للتقرير الذي نشر على موقع "NME".

كتب جونسون في ذلك الوقت: "تواصلت أنا وجيمس جان، ولن يكون هناك جزء جديد لـ شخصية بلاك آدم، إلا أنه اتفقت شركتي DC و Seven Bucks شركة إنتاج جونسون على مواصلة استكشاف أكثر الطرق قيمة التي يمكن من خلالها استخدام في فصول الكون المتعدد في DC في المستقبل".

وأكد جونسون أنه غير قادر لي فهم سبب الخطط الخاصة بالشخصية التي كان لها صدى كبير مع نزولها، وتابع قائلاً: "سيكون هذا دائماً أحد أكبر الأملاز بالنسبة لي حول إلغاء الأفلام الخاصة بالشخصية ومشاركتها في أفلام مجمعة، ولكن بالتأكيد الوقت سيكشف أكثر وأكثر".

الفيلم مأخوذ من قصة الرسوم المتحركة Black Adam الذي تدور حول بلاك آدم، والذي تم منحه الحياة مرة

كشف النجم العالمي دواين جونسون "ذا روك" عن إلغاء فيلم Black Adam 2، والذي أكد إن الأمر يعود إلى "القيادة



الفكر

مواد غذائية غير محلاة تزيد من خطر الإصابة بداء السكري



العصائد السريعة التحضير، الفطائر، الفشار، رقائق الذرة، رقائق البطاطس والبسكويت وغيرها، ويمكن إضافة الشوندر والجزر والبطيخ والفواكه المجففة إلى هذه القائمة".
وتنصح الطبيبة، بضرورة اتباع نظام غذائي صحي وصحيح، والحفاظ على الوزن الطبيعي وممارسة نشاط بدني معتدل، من أجل تخفيض خطر تطور مختلف الأمراض المزمنة بما فيها داء السكري.

ترفع مستوى السكر في الدم. وفقا لها، يوجد في الطب مفهوم "مؤشر نسبة السكر في الدم". هذا المؤشر يمكن استخدامه في تقييم سرعة امتصاص الجلوكوز. وكلما كان هذا المؤشر أعلى في المواد الغذائية، ازدادت سرعة امتصاص الجلوكوز، ما يؤدي إلى ارتفاع حاد مفاجئ في مستوى السكر في الدم. وتقول: "إن المنتجات غير المحلاة التي يمكنها رفع مستوى الجلوكوز في الدم هي خبز القمح، البطاطس المهروسة، الأرز الأبيض، الذرة،

أعلنت الدكتورة أرمين أفونينا أخصائية الغدد الصماء، أن ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم يؤثر سلبا في الأوعية الدموية وعمل القلب والكلى والرؤية.
وتشير الطبيبة في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن عدم انتظام التغذية وزيادة الوزن والسمنة يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بمقدمات السكري أو النوع الثاني من داء السكري. فما هي الأطعمة التي لا تحتوي على السكر (غير المحلاة) ولكنها

دراسة جديدة عن معجون الأسنان تكشف عن بديل للفلورايد قابل للتطبيق!

يمكن لمعدن فوسفات الكالسيوم الموجود بشكل طبيعي في الأسنان والعظام أن يكون بفعالية الفلورايد نفسه للحماية من التسوس، ما قد يمنحنا مكونا بديلا جديدا لمعجون الأسنان.
نحن نعلم أن الفلورايد مفيد في حماية الأسنان، لكن الإفراط في استخدامه يمكن أن يكون ضارا. وهذا ينطبق بشكل خاص على الأطفال الذين يميلون إلى ابتلاع المزيد من معجون أسنانهم.
وتشير دراسة جديدة أجراها علماء من جامعة بوزنان للعلوم الطبية وجامعة بياالستوك الطبية في بولندا إلى أن مركبا يسمى هيدروكسيباتيت يمكن أن يقدم خيارا آخر.
ومن المعروف بالفعل أنه يساعد في علاج أمراض اللثة وحساسية الأسنان، ويمكن إدراجه بسهولة كجزء من إجراءات التنظيف اليومية المعتادة لدينا.

وتقول عالمة الأسنان إيليزابيتا بازنسكا، من جامعة بوزنان للعلوم الطبية: "إن هيدروكسيباتيت بديل آمن وفعال للفلورايد في الوقاية من التسوس للاستخدام اليومي".
وفي تجربة عشوائية مزدوجة التعمية، تم إعطاء 171 مشاركا تتراوح أعمارهم بين 18 و45 عاما بشكل عشوائي إما معجون الأسنان هيدروكسيباتيت أو معجون أسنان يحتوي على الفلورايد دون معرفة أيهما يستعمله المشارك.

وبدا المشاركون من نقطة مماثلة في ما يتعلق بصحة الأسنان، واستخدموا جميعا فراشي الأسنان الكهربائية ونفس روتين تنظيف الأسنان بالفرشاة، وطلب منهم عدم تعديل نظامهم الغذائي المعتاد.
وبعد 18 شهرا من التنظيف بالفرشاة والفحوصات المنتظمة من قبل أطباء الأسنان، لم يكن هناك فرق كبير في التجاوب الجديدة بين مجموعة هيدروكسيباتيت أو مجموعة الفلورايد - حوالي 90% من كل منهما لم تظهر عليه أي تجاوب جديدة. إن تأثير هيدروكسيباتيت ذو شقين: فهو يحد من فقدان معادن الأسنان (نزع المعادن)، ما يؤدي إلى تسوس الأسنان، ويعزز عملية الإصلاح الطبيعي للأسنان (إعادة التمدن).

وتمت الموافقة على هيدروكسيباتيت باعتباره آمنا من قبل المنظمين، ويمكن إنتاجه صناعيا لإضافته إلى معجون الأسنان. وفي حين أن هناك بضع خطوات أخرى يجب إكمالها قبل أن تحل محل الفلورايد، فإنها بالتأكيد تقدم حجة قوية.

نشر البحث في مجلة Frontiers in Public Health.



أطفال السكان الأصليين يلعبون بالبالونات أثناء احتفالهم باليوم الدولي للشعوب الأصلية في العالم في دكا، بنغلاديش. رويترز

قرأت لك

فوائد الملية



تحدثت، إيرينا مالتسيفا، عالمة الأحياء والأعصاب والأخصائية في الطب الوطني عن نبات الملية (بسم الليمون (mélisse melissa) وأعدت إلى الأذهان بعض فوائدها. وقالت إن تناول هذا النبات له تأثير جيد على عمليات الهضم. ويقول الخبراء أن الملية تحتوي أيضا على العديد من المواد التي تساعد في تأخير الشيخوخة. الملية هي نبات له تاريخ طويل في العلاج. فزيته مناسب لعلاج اضطرابات الجهاز الهضمي، وتخفيف الصداع، والتوتر، وتخفيف تقلصات القولون.
وأضافت الطبيبة أن الملية تتضمن أيضا مادة الليمونين (بسم الليمون)، التي لها خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للسرطان، كما أنها تعمل بمثابة تأثير وقائي لنظام القلب والأوعية الدموية.
وأعدت الطبيبة الروسية إلى الأذهان أن شاي الملية يمكن أن يهدئك في وقت قصير. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذا المشروب يحسن نوعية النوم. أما الشاي بالبابونج فيريح العضلات ويمنع الإنسان من الإصابة بحالات القلق والذعر.

سؤال وجواب

- ما أقدم النقود المتداولة الآن ؟
- الجنيه الإسترليني
- أين توجد حاسة الشم لدى الطيور؟
- لا وجود لها
- ما مدة حمل الأبقار ؟
- 9 أشهر
- كم يطين في قلب السمكة ؟
- بطين واحد

هل تعلم؟

- هل تعلم الكلب يستطيع أن يسمع دقات الساعة وهو على بعد 40 قدم.
- هل تعلم أن أفسى العناصر على وجه الأرض هو الأكاس.
- هل تعلم أن النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.
- هل تعلم أن كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.
- هل تعلم أن البحوث الطبية أثبتت أن النساء يتفوقن على الرجال في حاسة الشم.
- هل تعلم أن أضخم كتل من الذهب الخام تم العثور عليها في أستراليا والبرازيل.
- هل تعلم أن الرازي من أوائل الذين أشاروا إلى الجراحة التجميلية كفرع من فروع الجراحة.
- هل تعلم أن أول من أشاروا إلى تفتيت الحصى في المثانة هم الأطباء العرب.
- هل تعلم أن محب الظلمة من الحيوانات ثلاثة : اليوم والخفاش والخلد.
- هل تعلم أن هناك فأر يسمى باسم (فأر بكساس) يقتل الزواحف السامة تلقائياً بمجرد اقترابها منه.
- هل تعلم أنه تم تحديد خط الطول جرينتش عام 1884م.
- هل تعلم أن الدة التي احتل فيها الصليبيون القدس هي 88 سنة.

قصة الكذاب

كان علي يدعي المعرفة بكل شيء، فلو رأى فتاة جميلة تمشي في الطريق يدعي انه يعرفها ولو لح سيارة انيقة بجوار عمله يدعي انها لاحد اصدقائه.. اما اذا اشتهر فنان حديث فيقول انه ما زال صديقا له او قريبا لعائلته .. هو دائما هكذا يحب ان يلفت النظر اليه ويدعي امتلاك ما ليس له والكذب في كل صغيرة وكبيرة.
دخل ذات يوم إلى النادي بعد غياب طويل فوجد نفرا من اصحابه وقد تجمعوا يتحدثون عن حادثة سيارة تسببت في هدم جزء من سور النادي وقتيل وعربة قد انقلبت فالتقى عليهم التحية وهو مقطب الجبين فسأله احدهم اين كنت يا علي؟ لم ترك منذ فترة طويلة؟
فقال بسرعة وبدون تفكير .. كنت في حالة حزن شديد وانا في حالة غضب منكم لم يكلف احدمكم نفسه بان يسأل عني او يعزيني .. فاستعجب الجميع وسكتوا .. لكنه اكمل حديثه وكأنه يخاف ان ينسى منه شيئا وقال: مات ابن عمي في حادثة سيارة شنيعة اصطدمت بسيارته وقلبتها وهشمتها ومات المسكين داخلها مطحونا وكأنه قطعة لحم في سندويش.. المسكين كان في عز شبابه وعلى وشك اتمام زواجه .. كنا نستعد لعرسه.. فتأسف جميع من سمع بذلك وقال احد الاصدقاء: كيف لنا ان نعرف كل ذلك ونحن لم نرك الا الان؟ فقال علي: لقد كانت الحادثة هنا منذ ايام وقد تسبب الحادث في هدم جزء من سور النادي رأيته الان وتذكرت ابن عمي فحزنت جدا.
فاخذ الجميع ينظرون إلى بعضهم ثم انطلقوا في ضحكات هستيرية شديدة دمعت لها عيونهم وهو يقف وسطهم لا يعلم لماذا يضحكون.. لكن احدهم قال ساخرا: لا داعي للضحك يا جماعة فكل واحد ادري بعائلته! وضح الجميع من الضحك مرة اخرى. فتهرم وقال: انتم تضحكون وانا في حزن.. فاخترق الحشد احد الواقفين ليقول الحادثة كانت بين سيارة نقل كبيرة اصطدمت بعربة كان يجرها حمار شرد بها من صاحبه فانقلبت (الكارو) ومات الحمار وهشمت السيارة النقل حائط النادي.. وبذلك يكون الحمار هو ابن عمك الذي مات في عز شبابه قبل ان يتزوج!.

