

منوعات الفكر

ص 22

أكثر من 70 طالباً وطالبة
على مستوى الدولة يتنافسون
في تحدي الجامعات



ص 27

"توري ولوكيتا": يدين المعالجة
الأوروبية غير الإنسانية
لقضية الهجرة والمهاجرين



دراسة تكشف سطوة وسائل التواصل
الاجتماعي على الصحة العقلية

ص 23

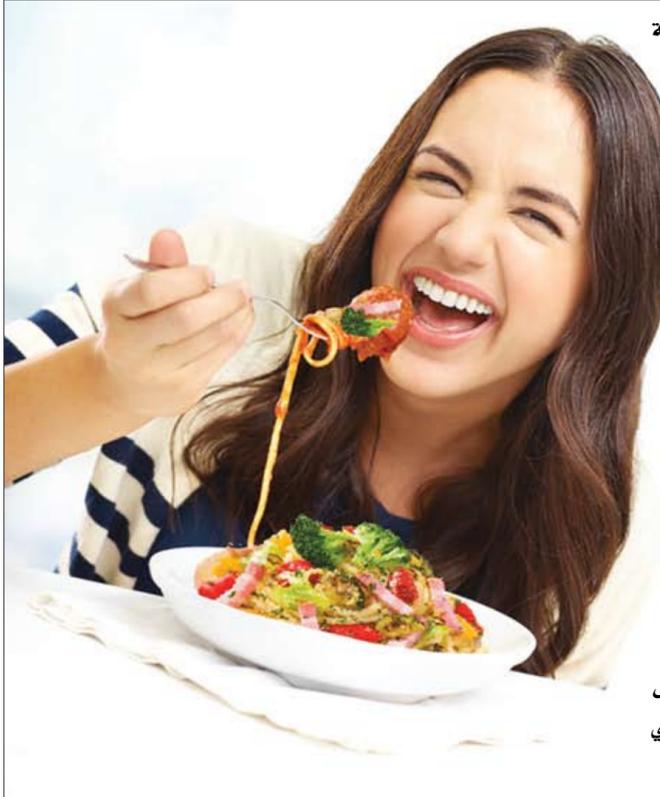
الخميس 29 سبتمبر 2022 م - العدد 13659
Thursday 29 September 2022 - Issue No 13659

اتساب يطرح طريقة جديدة لإجراء المكالمات

يستخدم تطبيق واتساب لإدخال تعديل "كبير" يتيح من خلاله لمستخدميه، إمكانية إجراء أو الإضمام إلى المكالمات عبر روابط يمكن إنشاؤها داخل التطبيق. وستتمكن مستخدمو التطبيق من إرسال "الرباط" لأي شخص يستخدم واتساب لدعوتهم للانضمام للمكالمة، وحتى لو لم يكن رقمه مسجلاً ضمن قائمة جهات الاتصال لديهم، وهو الأمر الذي لم يكن ممكناً في السابق. المعروف أن واتساب يفرض على مستخدميه، وفي حال أرادوا بدء دردشة مع رقم جديد لأول مرة، أن يقوموا بحفظه ضمن قائمة "جهات الاتصال" على هاتفهم وذلك ليتمكنوا من الكتابة له أو الاتصال به، وبحسب ما كشف رئيس واتساب، ويل كاتنر، فإن ميزة "المكالمات عبر الروابط"، ستظهر لدى مستخدمي التطبيق ابتداءً من هذا الأسبوع، وهي تشمل المكالمات الصوتية والمكالمات عبر الفيديو، حيث أظهرت الصورة التي نشرها عبر تويتر أن خياراً جديداً لإنشاء روابط المكالمات سيظهر في أعلى صفحة "CALLS" داخل واتساب. ويرى الخبراء أن ميزة إنشاء روابط للمكالمات وإرسالها كدعوات، تأتي ضمن سياق خطة واتساب لفرض سيطرته أيضاً، على عالم الأعمال ومناخ تطبيق زووم الذي يعتمد بشكل كبير على هذه الميزة.

مخطوطة نص ستارمان بـ200 ألف أسترليني

بيعت مخطوطة أغنية النجم البريطاني ديفيد بوي "ستارمان" الصادرة عام 1972 في مزاد الثلاثاء في مقابل 203500 جنيه أسترليني (نحو 227 ألف دولار)، بحسب شركة "أوميجا أوكونز" المتخصصة في المزادات في مجال الموسيقى. وشكلت هذه الأغنية الواردة ضمن ألبوم "زيفي ستاردمست" نجاحاً كبيراً جداً للمغني البريطاني، وتناول ستارمان الذي ينتظر في السماء متمنياً أن يلتقي بشرا. وحشد مبلغ 40 ألف جنيه أسترليني (نحو 44600 دولار) سعراً أولياً في مزاد الثلاثاء للنص الذي كتبه بوي بخط يده بالحبر الأزرق على ورقة "إيه 4" بمربعات صغيرة، وتبدو فيه التعديلات التي أدخلها المغني وكذلك الأخطاء الإملائية التي



بيتزا وباستا بلا زيادة وزن؟!... إليك هذه الطرق السهلة

الدراسة إلى أنها قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان شائع لدى الرجال. وقالت الدراسة التي نشرتها مجلة "الطب البريطانية": "على وجه التحديد، يحذر العلماء في أبحاث عديدة من أن الأطعمة فائقة المعالجة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم - المعروف أيضاً باسم سرطان الأمعاء - لدى الرجال بنحو 29%".

أكثر أنواع السرطان انتشاراً
وسلطت الدراسة الضوء على التأثير الصحي طويل المدى لاستهلاك هذا النوع من الطعام وكيف يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بواحد من أكثر أنواع السرطان انتشاراً. من جانبه، قال المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور لو وانغ: "بدأنا في التفكير في أن سرطان القولون والمستقيم يمكن أن يكون أكثر أنواع السرطان تأثيراً بالنظام الغذائي مقارنة بالأنواع الأخرى". كما أضاف: "اللحوم المصنعة، التي يندرج معظمها في فئة الأطعمة فائقة المعالجة، هي عامل خطر قوي للإصابة بسرطان القولون والمستقيم. وتحتوي الأطعمة فائقة المعالجة أيضاً على نسبة عالية من السكريات المضافة وقليلة الألياف ما يساهم في زيادة الوزن والسمنة التي تعتبر عامل خطر ثابت للإصابة بسرطان القولون والمستقيم".

اختيار قشرة الحبوب الكاملة. ويمكنك أيضاً استخدام أجبان أخف وزناً، وإضافة الكثير من الخضار مثل الفطر والذرة الحلوة والزيتون. كذلك أشار إلى ضرورة معرفة أحجام الحصص الغذائية، فبدلاً من أكل بيتزا كاملة لوحدها، يمكنك مشاركتها مع صديق بجانب طبق سلطة بحيث يكون لديك نصف بيتزا فقط.

تحذير
حذرت دراسة طبية بريطانية من أن الإكثار من تناول البيتزا والأطعمة المصنعة يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء بنسبة تصل إلى 29%. وأشارت الدراسة إلى أن كثيراً من الأشخاص يفضلون تناول الأطعمة السريعة بما فيها البيتزا والباستا الجاهزة والبرغر وغيرها من الوجبات الدسمة، وفق ما ذكرته صحيفة "ديلي إكسبرس" البريطانية، الخميس. كما قالت الدراسة: "هذه الوجبات الجاهزة والأطعمة فائقة المعالجة لها تأثير خطير على الصحة العامة". ولفتت الدراسة إلى أن هذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الملح والدهون ما يزيد من احتمالية الإصابة بمجموعة من الحالات التي تؤثر على الجهاز القلبي الوعائي مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول وأنواع أخرى من أمراض القلب. وبالإضافة إلى نظام القلب والأوعية الدموية، أشارت

تعتبر الباستا والبطاطس والبيتزا والفضائل أطعمة مفضلة لدى الكثيرين لطعمها اللذيذ إلا أنها ليست صحية كثيراً لاحتوائها على نسبة عالية من الكربوهيدرات، فهي ليست الخيار الأمثل خصوصاً لمن يبحثون عن فقدان الوزن وخسارة بضعة كيلوغرامات من الدهون. إلا أن خبير التغذية، إيلي بريشر، أكد أن تناول الكربوهيدرات الصحية باعتدال يعد "أمراً حيوياً لكي يعمل الجسم على النحو الأمثل" فبدلاً من الحرمان من أكل تلك الأطعمة يمكننا إجراء بعض التعديلات لجعلها صحية أكثر. وأضاف أنه بدلاً من استبعاد الكربوهيدرات من أطباقنا بشكل تام، يجب أن نركز على اختيار الكربوهيدرات التي تقدم جرعة أعلى من الألياف والفيتامينات والمعادن، بحسب تقرير نشرته "ذا صن" البريطانية. وفي هذا الإطار اقترح مجموعة من الطرق لتحويل أطباقنا المفضلة مثل الباستا والبيتزا التي تحتوي على الكربوهيدرات إلى أطباق أكثر صحية.

استبدال القمح الأبيض
وبدلاً من الباستا أو المعكرونة، حيث يمكن أن توفر أطباق المعكرونة الأساسية للعائلة وجبة صحية، لذلك لا داعي للخوف من الفيتوتشيني على سبيل المثال. فقد أوصى خبراء التغذية باستبدال المعكرونة البيضاء بمجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة، لأن ذلك سيوفر المزيد من الألياف المحببة للأمعاء. أو اختيار المعكرونة القائمة على الحمص أو العدس الأحمر للحصول على نسبة أعلى من الألياف والبروتين، وكلاهما يشعر بالشبع بشكل أسرع وبالتالي تقل احتمالية الإفراط في تناول الطعام.

صلصة أخف
أما بالنسبة للصلصات، فبدلاً من صلصة المعكرونة الكريمية الثقيلة التي يمكن أن تزيد من السعرات الحرارية ومستويات عالية من الدهون، اقترح إيلي اختيار صلصة الطماطم محلية الصنع. وهي تحتوي على نسبة عالية من الليكوبين المضاد للأكسدة، حيث يمكن إضافة حفنة من السبانخ الذائبة لزيادة الحديد وفيتامين K والماغنسيوم.

حبوب كاملة
أما البيتزا، فهناك عدة طرق لتحويلها إلى وجبة صحية، فبدلاً من العجينة البيضاء المكررة، اقترح خبير التغذية

دراسة تكشف فائدة سحرة للفطور الدسم

أكدت دراسة حديثة أن وجبات الإفطار الدسمة أفضل للتحكم في الشهية، وأفادت الدراسة بأن الناس يحرقون السعرات الحرارية ذاتها، أيًا كان توقيت تناول الوجبة الرئيسية خلال اليوم. فهل فعلاً تنقلص الشهية، عقب تناول الفطور وجبة دسمة صباحاً؟ الاختلاف الرئيسي وفق الدراسة، يتمثل في مستويات الشهية التي يمكن للإنسان الحد منها والتحكم بها من خلال فطور صحي دسم، لأن شهية الإنسان تنخفض بشكل ملحوظ بعد الحصول على وجبة غنية بكل العناصر التي يحتاجها الجسم بكمية كافية منذ الصباح، مما يخفف الشعور بالجوع ويساعد على الالتزام بنظام غذائي صحي بقية اليوم. وقالت خبيرة التغذية العلاجية حنين السالم إن تناول وجبة إفطار دسمة تمكن من ضبط مستوى السكر في الدم والأندوسلين مما يقلل الشهية، ويحد من اشتهاة الحلويات على مدار اليوم، معتبرة أن هذه الدراسة تدعم المقولة التي تقول "فطر ملكا وتعدى أميرا وتعشى عشاء الفقراء"، فتناول الطعام بهذا الإيقاع يكون متلائماً مع وتيرة الساعة البيولوجية للجسم. وبيّنت حنين السالم أن هناك نوعان من الناس، من يهملون تماماً وجبة الفطور وينشغلون بالعمل وغيره، مما ينتج عنه هبوط حاد في مستوى سكر الدم، وهذا ما يجعلهم يعمون في النهم ويتناولون كميات من السعرات الحرارية التي تفوق احتياجاتهم اليومية، وهناك النوع الآخر من الناس ممن يستبدلون فطور الصباح بوجبات خفيفة مثل قهوة مع قطعة "كيك" أو شوكولاتة أو غيره، وهي من أسوأ الأنواع الغذائية التي تكسر عن طريقها صيامنا بعد ساعات نوم طويلة.

رفع الأثقال وخطر الوفاة مبكراً.. دراسة تقلب الموازين

كشفت دراسة طبية حديثة نشرت نتائجها في المجلة البريطانية للطب الرياضي، العلاقة بين رياضة رفع الأثقال والوفيات المسجلة في سن مبكرة. وقالت الدراسة، إن رفع الأثقال بانتظام يمكن أن يقلل من خطر وفاة الناس مبكراً، حسبما نقلت شبكة "سكاي نيوز" البريطانية. ووفق الدراسة، فإن الباحثين الذين كانوا يمارسون رفع الأثقال، قلت لديهم مخاطر الوفيات الناجمة عن جميع الأسباب بنسبة 9 بالمئة. وشارك في الدراسة التي أجراها أكاديميون في المعهد الوطني للسرطان بالولايات المتحدة بروكفيل بولاية ماريلاند، 100 ألف بالغ، متوسط أعمارهم 71 عاماً. وقدم المشاركون في الدراسة معلومات عن ممارستهم رفع الأثقال وأي تمارين رياضية أخرى يقومون بممارستها. وأفاد حوالي 23 بالمئة بأنهم لا يقومون برفع الأثقال، بينما قالت نسبة 16 بالمئة بأنهم يقومون بذلك على نحو منتظم مرة واحدة إلى 6 مرات في الأسبوع. وبعد متابعتهم على مدار 6 سنوات و6 شهور، وجدت الدراسة أن من مارس رفع الأثقال قلت لديهم مخاطر الوفيات بنسبة 9 بالمئة، في حين ربطت الأرقام بين تراجع نسب الإصابة بأمراض القلب وهذه الرياضة.

دراسة تكشف تأثيراً مدمراً لاضطرابات النوم

كشفت دراسة طبية حديثة، أن الأرق المزمن يؤدي إلى تغييرات خطيرة في جسم الإنسان من شأنها زيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب والكلى والكبد. وبحسب الدراسة المنشورة في صحيفة "إكسبيريمنتال ميديسين" المختصة في الطب التجريبي، فإن الأرق المزمن يزيد من إنتاج خلايا مناعية مرتبطة بالالتهاب في جسم الإنسان. ولا يقتصر تأثير الأرق المزمن على زيادة تلك الخلايا المناعية في الجسم، بل يؤدي إلى حدوث تغييرات مؤذية في حمضها النووي. ويشرح الباحث المختص في أمراض القلب والعلوم العصبية في مدرسة الطب "مارتن سيناي" في نيويورك، كامبرون ماكالبين، أنه عندما يمتد الأرق لثلاثة أسابيع، فإن تلك التغييرات السيئة تبدأ بالحصول بجسم الإنسان. وأشار إلى أن هذين العاملين، أي زيادة تلك الخلايا وحصول تغييرات في حمضها النووي، يزيدان من عرضة الجسم للإصابة بأمراض القلب. ويحتاج الجهاز المناعي لدى الإنسان فعلاً إلى عدد من خلايا الالتهاب حتى يظل قادراً على مواجهة العدوى والجروح، لكن الأمر ينتقل إلى ضده في حال حصول استجابة تفوق ما هو مطلوب.

مدراء يبالغون بمراقبة العاملين من المنزل

ترسخت في الفترة الماضية مع ما يشهده العالم من نقشي للأمراض والأوبئة، فكرة العمل من المنزل، ما حرض الكثير من المدراء على البحث عن طرق لمراقبة عمل موظفيهم ومدى التزامهم الحقيقي به. وعمد بعض المدراء لاتخاذ إجراءات متابعة مختلفة كمرافقة ضغط الموظفين على لوحة المفاتيح، أو التنقر على الفأرة، أو حتى التقاط لقطات شاشة لهم. وأطلق الرئيس التنفيذي لشركة "مايكروسوفت"، ساتيا ناديلا، على هذه الظاهرة، في مقابلة أجريت معه الأسبوع الماضي، اسم "ارتباب الإنتاجية". وتضاعف عدد أصحاب العمل الذين يستخدمون نوعاً ما من مراقبة العمال منذ بداية الوباء، وفقاً لما قاله نائب رئيس أبحاث الموارد البشرية في "ديليو سي جي"، مضيفاً أن ثلثي الشركات المتوسطة إلى الكبيرة تفعل ذلك اليوم. من جهته، قال مسؤول تنفيذي مالي لصحيفة "نيويورك تايمز" إنه إذا ابتعدت لاستخدام الحمام، فإن جهاز الكمبيوتر الخاص بها سيصبح خاملاً ولن يتم احتساب ذلك ضمن وقت العمل المجور. ويشير داريل ويست، من معهد "بروكينغز"، إلى أنه يتعين على الشركات احترام خصوصية العمال. وفي المحصلة تبقى الثقة عنصراً أساسياً في العلاقة بين الرئيس والعمال، والمراقبة المفرطة لا تعزز غالباً هذا الاتصال.

أفضل إفطار للسيدات فوق الخمسين

حذر خبراء التغذية بمجلة "فرويندين" الألمانية من أن الجسم يبدأ في فقدان الكتلة العضلية مع التقدم في العمر، ولكن من الأمور الجيدة هو إمكانية الحيلولة دون ذلك من خلال الاعتماد على النظام الغذائي المناسب. وأشار الخبراء الألمان إلى أن أهمية النظام الغذائي الجيد تكمن في إمداد الجسم بالعناصر الغذائية والفيتامينات اللازمة لعمل الوظائف الحيوية، وهنا يؤكد الخبراء على أن وجبة الإفطار يجب أن تحتوي على كمية كبيرة من البروتين عالي الجودة. وأوصى خبراء المجلة الألمانية بأن تحتوي الوجبة الأولى في اليوم على حوالي 25 إلى 30 غرام من البروتين، حيث يتيح ذلك للجسم بتكوين الأحماض الأمينية التي يحتاجها للحفاظ على كتلة العضلات. ومن الآثار الجانبية الإيجابية الأخرى للبروتين الشعور بالشبع بالمشبع والامتلاء لفترة طويلة بعد الإفطار، ولن يرغب في تناول طعاماً حلوياً في الصباح، يمكنه تناوله دقيق الشوفان مع مسحوق البروتين وبدون الشيا أو الزبادي اليوناني مع نصف موزة، كما أن البيض والجبن والخضروات من العناصر الجيدة في وجبة الإفطار.



التغير المناخي يفتك بأثار المنطقة

تكاد تناعيات ظاهرة التغير المناخي تطل كل شيء، ففي ظل المناخ المتطرف الذي يشهده العالم بشكل عام ومنطقة الشرق الأوسط خاصة، باتت المدن والمواقع الأثرية والحضارية عرضة للدمار والانحيار، وفق خبراء، وفي هذا السياق، ينبه خبراء بيئة ومناخ على أن مخاطر التغير المناخي لا تقتصر على حاضر ومستقبل كوكب الأرض فحسب، بل هي تطل بأثارها التدميرية ماضي الكوكب ومعاله التاريخية الأثرية كذلك، حذرت دراسات وتقارير صدرت حديثاً من أن مدناً ومعالاً أثرية ضاربة في القدم كما هي الحال في مدينة بابل الأثرية بالمراق الحفلة على نهر الفرات والواقفة على بعد نحو 85 كيلومتراً جنوب العاصمة العراقية بغداد، باتت معرضة للانحيار والتآكل، بفعل تضافر ظواهر التغير المناخي المتطرفة مع عوامل أخرى. يقول الخبير المناخي وعضو الاتحاد العالمي لصون الطبيعة، أيمن هيثم قديوري، في لقاء مع موقع "سكاي نيوز عربية": "من خلال تصفح التاريخ البشري ومتابعة توزيع مدن ومراكز حضارات العالم القديم، يظهر واضحا اتباع مسارات المياه العذبة وانتشارها بجوار المجاري المائية والمساحات الساحلية والحيوية، نظراً لتوفر مستلزمات الحياة من مياه وأرض خصبة وثروات حيوانية".



ضمن فعاليات المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2022

أكثر من 70 طالباً وطالبة على مستوى الدولة يتنافسون في تحدي الجامعات

•• العين- الفجر

انطلقت صباح أول أمس فعاليات تحدي الجامعات، والذي تنظمه جامعة الإمارات العربية المتحدة، بالتعاون مع جائزة الشارقة للاتصال الحكومي ضمن فعاليات المنتدى الدولي للاتصال الحكومي 2022 في الشارقة بمشاركة أكثر من 70 طالباً لاختبار أفضل مبادرة جامعية لتأهيل موظف المستقبل الشامل في مجال الاتصال الحكومي وتتميز لمدة يومين. وأكد الدكتور أحمد مراد، النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات العربية المتحدة، أن هذه المسابقة تأتي في إطار الاستجابة لتوجهات حكومتنا الرشيدة، في تفعيل وتعزيز روح الابداع والابتكار، وبما يخدم الدولة والمجتمع، وهي مسابقة تقام لأول مرة بمشاركة 14

التحدي، هو فوز للجميع. يجدر بالذكر أن جامعة الشارقة شاركت بثلاث فرق هي: تطبيق "أروم" ومشروع "الجسر" بالإضافة إلى مشروع "تواصل العقول" كما تشارك جامعة الإمارات أيضاً بثلاث فرق هي: مبادرة "على خطى خليفة" وتصميم الزوار الذكي، ومبادرة التواصل الرقمي المفتوح، كما تشارك جامعة خليفة بمشروع "المرشد الأكاديمي الرقمي" وشارك طلبة جامعة العين بمشروع "الغاف" وجامعة خورفكان بمشروع "أطمئن". ومن جهتهم شارك فريقين من جامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي بمشروع "Better Bots" ومشروع عين الصقر، كما شارك طلبة جامعة عجمان بمشروع "تاير"، وجامعة أبوظبي بمشروع "نعم" وجامعة أم القيوين بمشروع "Predicto".

الإعلام على مختلف أشكاله وتخصصاته، من خلال تقديم فكرة ابتكارية بسيطة وثريّة تساهم في تقديم حلول تعزز من تأهيل موظف المستقبل الشامل عبر تطبيقات تكنولوجيا بسيطة وقابلة للتنفيذ والتطوير والاستدامة، وذلك من خلال معايير منهجية للفكرة المطروحة، تساهم بشكل مباشر في حل إشكالية في مجال محدد ومحاولة تطبيقها عملياً من خلال فكرة نوعية. وأضاف لقد قامت لجنة التحكيم التي تضم خبراء من مؤسسات مختلفة من تخصصات أكاديمية متنوعة بوضع آليات التحكيم والتقييم، من أجل اختيار 5 تطبيقات تخضع أيضاً للتحكيم، من أجل اختيار 3 فرق فائزة. وأشار "إننا نرى من خلال هذا الاستجابة وتلك المشاركة الواسعة من جامعات الدولة، وبأفكار تستحق التقدير والشأن، أن مجرد المشاركة في هذا

فريقاً من 9 جامعات في الدولة هي: جامعة الإمارات، جامعة الشارقة، جامعة أبوظبي، جامعة خليفة للعلوم والتكنولوجيا، جامعة العين، جامعة عجمان، جامعة خورفكان، جامعة أم القيوين، وجامعة محمد بن زايد للذكاء الاصطناعي، بحيث كل فريق يقدم فكرة إبداعية ابتكارية، تعزز من تأهيل وإعداد الموظف الشامل القادر على الابداع والعطاء، بأقصر وقت وقل جهد ممكن، مما يجعله من موظفاً شاملاً، يمتلك خبرات ومهارات وكفاءات موظف المستقبل.

من جانبه أشار عبد الله عبد الكريم، رئيس لجنة التحكيم للتحدي، المدير التنفيذي لقطاع المحتوى الاخباري بالإدارة وكافة أبناء الإمارات، إلى أن هذه المسابقة تأتي لتعزيز الجهود المشتركة بين مختلف مؤسسات الدولة بهدف صقل المواهب وتعزيز الابتكارات الطلابية لاسيما طلاب كليات



تزامناً مع الاحتفال بأكثوبر شهر التوعية بمتلازمة داون وبرعاية ودعم دي بي ورلد

حصة بوحميد تشهد افتتاح المطبخ الإبداعي في جمعية الإمارات لمتلازمة داون

•• دبي - الفجر

بحضور معالي حصة بنت عيسى بوحميد، وزيرة تنمية المجتمع، وتزامناً مع الاحتفال بأكثوبر شهر التوعية بمتلازمة داون، افتتحت جمعية الإمارات لمتلازمة داون في دبي، المطبخ الإبداعي لتدريب أصحاب الهمم من ذوي متلازمة داون، على مهارات الطبخ والعمل في قطاع الضيافة، والذي جاء برعاية "دي بي ورلد"، التزاماً منها بدعم أصحاب الهمم، وتمكين اندماجهم في المجتمع. ويأتي المطبخ الإبداعي لتدريب أصحاب الهمم، انسجاماً مع رؤية وزارة تنمية المجتمع وسعيها الدؤوب لتعزيز مشاركة ودعم القطاع الخاص للمؤسسات الأهلية والجمعيات ذات النفع العام في إطار المساهمة المجتمعية، حيث تقدم "دي بي ورلد" دعماً للمطبخ الإبداعي يعكس مساهمتها للارتقاء بنوعية الخدمات التي تقدمها جمعية الإمارات لمتلازمة داون، إذ تندرج هذه الجمعية ضمن الجمعيات ذات النفع العام تحت إشراف الوزارة. وسيوفر هذا المطبخ الإبداعي، الجهاز بأحدث الأدوات والمعدات، تدريباً

برامج تدريبية متخصصة تؤهل المتدربين لشغل وظائف فعلية في قطاع الضيافة، وتساعد على إيجاد فرص وظيفية بمرور ملائم للحصول على حياة كريمة، وسيكون هذا المشروع نواة لتقديم تدريب مستدام لأصحاب الهمم وتوظيفهم ومجهم في سوق العمل". هذا، وقد حرصت الجمعية منذ تأسيسها، على التعاون مع الجهات الرائدة في القطاعين العام والخاص لتدريب أصحاب الهمم، وتوفير فرص التأهيل المهني، بالتعاون مع هنادي شافريلا وسويس أوغيل، لتقديم برامج متخصصة بشكل منظم في مجال الطبخ تستمر لمدة 6 أشهر سنوياً. وسيتم التعاقد ضمن مشروع المطبخ الإبداعي مع أكاديميات الطبخ العالمية، لتطبيق أفضل معايير الجودة في اختيار الأطعمة والخبوزات التي سيدرب المشاركون في البرنامج على إعدادها. حضر حفل الافتتاح، وفاء حمد بن سليمان مدير إدارة رعاية وتأهيل أصحاب الهمم، ومحمد نفقي مدير إدارة الجمعيات ذات النفع العام بالوزارة، وأعضاء مجلس إدارة الجمعية وعدد من الشخصيات من المستثمرين والمتطوعين والمهتمين بتأهيل وتدريب أصحاب الهمم.

من جانبها قالت الدكتورة منال جمور، رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات لمتلازمة داون: "لقد كررنا أنفسنا في جمعية الإمارات لمتلازمة داون مع شركائنا من أجل تطبيق استراتيجية دبي للإعاقة 2020، والتي تجسد رؤية صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، رعاه الله، وتوجيهات سمو الشيخ حمدان بن محمد بن راشد آل مكتوم، ولي عهد دبي رئيس المجلس التنفيذي، الرامية إلى دمج وتعزيز مشاركة أصحاب الهمم في الجوانب الاقتصادية والاجتماعية، ويمتلك العديد من ذوي متلازمة داون مهارات إبداعية مذهلة إذا ما توافرت لهم البيئة المناسبة لاحتضانهم وتطويرهم. وقد قطعنا شوطاً طويلاً في هذا المضمار بفضل شركائنا الاستراتيجيين، وفي مقدمتهم "دي بي ورلد"، التي توفر لنا وبشكل متواصل دعماً لا محدوداً، وأسهمت في رسم مسارات مهنية جديدة لابنائنا من ذوي متلازمة داون من خلال تدريبهم على العمل في قطاع الضيافة". وقالت نوال آل ناصر نائب رئيس مجلس الإدارة: "يعتبر هذا المشروع من أهم المشاريع التي خطت لها الجمعية على مدى سنوات عديدة، لتوفير

احترافياً لأصحاب الهمم من ذوي متلازمة داون في مجال مهارات الطبخ وإعداد الوجبات، بقدرة استيعابية تصل إلى 10 أشخاص في كل دورة تدريبية.

وقال سعادة عبدالله بن دميثان المدير التنفيذي والمدير العام دي بي ورلد الإمارات وجافزا "يُعتبر التزامنا بالمسؤولية المجتمعية في "دي بي ورلد"، ودعم وتطوير المشاريع المستدامة التي تساهم في صقل مهارات أصحاب الهمم، جزءاً رئيسياً من قيمنا وثقافتنا المؤسسية. وأكثر ما حفزنا لدعم مشروع "المطبخ الإبداعي" فكرته المبتكرة والفريدة من نوعها، التي تساعد على تمكين أصحاب الهمم من ذوي متلازمة داون، عبر التدريب والتأهيل الأفق أمامهم للالتحاق بسوق العمل، وتطوير مهاراتهم الاجتماعية، وتمكينهم من العيش باستقلالية على قدم المساواة مع أقرانهم، ليتحولوا بذلك من الاعتماد على العون والمساعدات إلى بناء القدرات الذاتية والإمكانات، وهو جوهر ما نقوم به في دي بي ورلد، عبر تغيير ما هو ممكن للجميع".

معرض فاشن ترند ينطلق اليوم في إكسبو خورفكان بمشاركة أكثر من 50 عارضاً

•• الشارقة- الفجر



المنتجات التي ترضي أذواق سكان المنطقة الشرقية وزوارها، مشيراً إلى أن المعرض يمثل فرصة مهمة للمحلات التجارية المتخصصة في مجال الأزياء والتجميل والعبوات العطرية، وتجهيزات في عالم تنسيق الأعراس وتحضيرها. وأكد خليل المنصوري مدير مركز إكسبو خورفكان أن معرض "فاشن ترند" يشكل إضافة نوعية إلى أجندة فعاليات المعارض المتخصصة والتجارية التي يحرس المركز على استضافتها وتنظيمها بهدف المساهمة في تنشيط قطاع التسوق والترفيه وتعزيز النشاط التجاري في إمارة الشارقة، وتوفير منصة تسوق متكاملة تتضمن العديد من

من آخر صيحات الموضة في عالم الأزياء وفساتين السهرة والعبوات الأنيقة، ومنتجات العطور والتجميل، كما يتيح المعرض للعروض والنساء الفرصة للاطلاع على أحدث تصاميم وفساتين العرائس والتجهيزات في عالم تنسيق الأعراس وتحضيرها. وأكد خليل المنصوري مدير مركز إكسبو خورفكان أن معرض "فاشن ترند" يشكل إضافة نوعية إلى أجندة فعاليات المعارض المتخصصة والتجارية التي يحرس المركز على استضافتها وتنظيمها بهدف المساهمة في تنشيط قطاع التسوق والترفيه وتعزيز النشاط التجاري في إمارة الشارقة، وتوفير منصة تسوق متكاملة تتضمن العديد من

تنطلق اليوم في مركز إكسبو خورفكان فعاليات معرض "فاشن ترند"، وبمشاركة أكثر من 50 عارضاً بمختلف إمارات الدولة، ووسط مشاركة واسعة من أشهر دور تصميم الأزياء والموضة والإكسسوارات ومحال العبايات ومستلزمات العرائس، إضافة إلى بيوت التجميل والعطور، ونخبية من أبرز المحلات التجارية المتخصصة في توفير احتياجات العرائس والمقبلين على الزواج. ويقدم المعرض الذي تتواصل فعالياته على مدار 5 أيام، باقة متميزة من العروض والتخفيضات الجاذبة على مجموعة كبيرة



جمعية العين للفنون الشعبية والتراث تستقبل وفداً من إدارة تنمية المجتمع أبوظبي

•• العين - الفجر

وتم استعراض تقرير أعمال مجلس الإدارة حيث تم اعتماد استحداث لجنة الاتصال والجودة المجتمعية برئاسة عبدالعزيز عبدالله الزبيدي وعضوية سالمين حميد العلوي وعبد الرحمن أحمد منسق. وتم خلال الاجتماع اعتماد العضوية الفخرية للشيوخ عبدالله سالم وراشد العامري. كما تم اعتماد الحظ مصبح الكويتي مستشار للثقافة والتراث للجمعية. كما تم خلال الاجتماع النظر ومناقشة القرار الوزاري رقم 2022/218 بخصوص تعديل اسم الجمعية بإضافة التراث لتصبح جمعية العين للفنون الشعبية والتراث واستقبال مقترحات الأعضاء لتطبيق التميز الذي يعد منبراً للتواصل مع ممثلين عن مختلف الحضارات والشعوب، وفرصة لعشاق التراث لإطلاعهم على مفردات

فعاليات متنوعة لنادي تراث الإمارات في معرض أبوظبي الدولي للصيد والفروسية

•• أبوظبي- الفجر

دولة الإمارات. وافتتح النادي برنامجه الثقافى المصاحب بمحاضرة "الخيال في مصادر تاريخ الإمارات"، في اليوم الأول للمعرض وتحدث فيها المستشار التراثي سعيد بن كراز المهيري، الذي قدم سباحة تاريخية عن الخيل الإماراتي منهاها باهتمام شيوخ الإمارات بالخيل وسلالاتها. وفي السياق نفسه جاءت محاضرة "الخيال العربية القديمة في إمارة أبوظبي، للباحث المتخصص في شؤون الخيل محمد علي المطروشي في اليوم الثاني للمعرض، الذي تحدث عن الخيل العربية الأصلية في دولة الإمارات وأنواعها وأهميتها، متناولاً تاريخ وأسماء بعض أقدم الخيل العربية في أبوظبي وأساسها.

قديمياً، مثل صناعة الفخار، وصناعة الدلال، وصناعة السيوف والخناجر، والتي، والسدو، وصيد الخوص، وعدد من الورش البحرية عن صناعة الديبين، والطواشة، والفزل، وطق المحار واستخراج اللؤلؤ، بالإضافة إلى المسابقات التراثية، وعروض الصقارة، وركوب الخيل والهجن، وأنشطة الرسم والتلوين. كما يقدم الجناح فرصة لزوار المعرض للتعرف على الأكلات الشعبية الإماراتية، وارتداء الملابس التقليدية، والتقاط الصور الفوتوغرافية. وفي الجانب الثقافى، نظم نادي تراث الإمارات برنامجاً مكملاً لما يقدمه ركن الإصدارات في جناح المعرض، الذي يضم منشورات النادي في التراث والتاريخ والدراسات ودواوين الشعر النبطي، بما يشمل العديد من العناوين التي تختص بالصيد والفروسية في

التراث المحلي. مضيفاً أن المعرض يربط بشكل غير مباشر بين حاضر الإمارات الذي يعكس التقدم التقني، وبين ماضيها الذي يتجلى في أهمية المحافظة على تراث الأبناء والأجداد، الذي تظهر مفرداته بأكثر من طريقة في هذا المعرض. وأوضح الرميثي أن النادي يشارك هذا العام ببرنامجه زائر بالأنشطة والفعاليات التراثية المتنوعة والشاملة، بما يتوافق مع أهدافه ورسالته في نشر وترسيخ التراث، وتأهيل قطاع الناشئة والشباب ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع ضمن إطار ثقافة وتراث دولة الإمارات وبما يواكب طبيعة العصر ومتطلباته. وقدم جناح النادي خلال الأيام الأولى للمعرض عدداً من الورش والعروض الحية للصناعات والحرف اليدوية التي كانت سائدة

التراث المحلي. مضيفاً أن المعرض يربط بشكل غير مباشر بين حاضر الإمارات الذي يعكس التقدم التقني، وبين ماضيها الذي يتجلى في أهمية المحافظة على تراث الأبناء والأجداد، الذي تظهر مفرداته بأكثر من طريقة في هذا المعرض. وأوضح الرميثي أن النادي يشارك هذا العام ببرنامجه زائر بالأنشطة والفعاليات التراثية المتنوعة والشاملة، بما يتوافق مع أهدافه ورسالته في نشر وترسيخ التراث، وتأهيل قطاع الناشئة والشباب ليكونوا أعضاء فاعلين في المجتمع ضمن إطار ثقافة وتراث دولة الإمارات وبما يواكب طبيعة العصر ومتطلباته. وقدم جناح النادي خلال الأيام الأولى للمعرض عدداً من الورش والعروض الحية للصناعات والحرف اليدوية التي كانت سائدة

منوعات العقل 23



من المعروف أن لوسائل التواصل الاجتماعي تأثيرا سلبيا على الصحة العقلية، وخاصة في ريعان الشباب. ويقول علماء النفس إنه عندما يتعلق الأمر بهذا المجال، فقد تتأثر الفتيات أسرع من الفتيان، بحسب دراسة جديدة. ويوضح علماء النفس أن منصات وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تؤثر على الصحة العقلية للأطفال في مختلف الأعمار حسب جنسهم.

الفتيات يتأثرن بها أسرع من الفتيان

دراسة تكشف سطوة وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة العقلية

تكون هناك "نوافذ ضعف" تظهر في أوقات مختلفة للفتيات والفتيان. ووصفت الدكتورة أورين، وهي قائدة مجموعة MRC Cognition and Brain في Science Unit، الرابط بين استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والرفاهية العقلية بأنه "معقد للغاية بشكل واضح". وقالت: "يبدو أن التغييرات التي تحدث داخل أجسادنا، مثل نمو الدماغ والبلوغ، وفي ظروفنا الاجتماعية تجعلنا معرضين للخطر في أوقات معينة من حياتنا". وتابعت: "من خلال النتائج التي توصلنا إليها، بدلا من مناقشة ما إذا كان الرابط موجودا أم لا، يمكننا الآن التركيز على فترات مراهقتنا حيث نعلم الآن أننا قد نكون أكثر عرضة للخطر واستخدام هذا كمنقطة انطلاق لاستكشاف بعض الأسئلة المثيرة للاهتمام حقا".

سنة ممن يطلبون المساعدة، ارتفع بنسبة 50% بين عامي 2017 و2021. واكتشفت الدكتورة أورين وزملاؤها تأثيرا ثنائي الاتجاه في أبحاثهم، ووجدوا أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لا يؤثر سلبا على الرفاهية فحسب، بل يمكن أن يؤدي انخفاض الرضا عن الحياة إلى زيادة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي. وعلى الرغم من أن هذه البيانات توفر نظرة ثاقبة حول كيفية تأثير وسائل التواصل الاجتماعي على الشباب، إلا أنه بعيدا عن الفروق القائمة على الجنس، لم يتمكن الفريق من التنبؤ بالأفراد الأكثر تعرضا للخطر. وعلاوة على ذلك، لم تخلص الدراسة إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي تضر بالصحة العقلية. ومع ذلك، يقترح الباحثون أنه قد

التمومية، مثل التغييرات في بنية الدماغ، أو البلوغ، والتي تحدث في وقت لاحق عند الأولاد أكثر من الفتيات - على الرغم من أن الآليات الدقيقة تتطلب مزيدا من البحث. وللأسف، وجد الفريق أيضا أن انخفاض الرضا عن الحياة يمكن أن يؤدي إلى زيادة استخدام الوسائط الاجتماعية. وقالت الدكتورة أمي أورين، أخصائية علم النفس التجريبي بجامعة كامبريدج عن النتائج: "وجدنا أن هناك أعمارا معينة، تختلف بين الجنسين، عندما تتنبأ وسائل التواصل الاجتماعي بدرجة أكبر بالرضا عن الحياة". وكان السبب الكامن وراء هذا البحث هو تحديد الصلة بين وسائل التواصل الاجتماعي والأعداد المتزايدة من الشباب الذين يسعون للعلاج من حالات الصحة العقلية. وتقول مؤسسة Young Minds إن عدد الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و16

وسأل الخبراء المراهقين عن استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي مثل "إنستغرام" و"تويتر" ومستوى "الرضا عن الحياة" لديهم، ثم بحثوا عن رابط بين هذين العاملين. ووجدوا أن الفتيات اللواتي يقضين وقتا أطول على وسائل التواصل الاجتماعي ممن تتراوح أعمارهم بين 11 و13 عاما، كن أقل سعادة بحياتهن بعد عام. وحدث الأمر نفسه لدى الأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و15 سنة. وبينما كانت وسائل التواصل الاجتماعي هي البيئة التي حدث فيها ذلك، لم يتم العثور على صلة بين وسائل التواصل الاجتماعي والرفاهية في الأعمار الأخرى باستثناء أولئك الذين تصل أعمارهم إلى 19 عاما، وفي هذا العمر، تم العثور أيضا على انخفاض في الرضا عن الحياة بعد الاستخدام. وقد ترتبط الحساسية تجاه استخدام وسائل التواصل الاجتماعي باختلافات



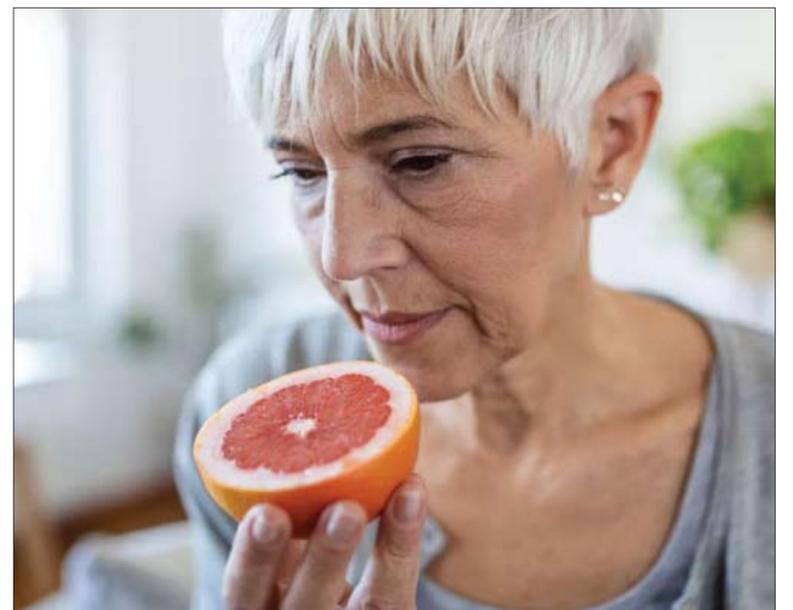
ضعف حاسة الشم قد يكون مؤشرا رئيسيا على نوع من الأورام

للسرطان العديد من الأنواع والأشكال المختلفة. وعندما ينمو الورم، قد يظهر عدد من الأعراض غير العادية بما فيها تلك المتعلقة بالشم. والأورام الأرومية العصبية الشمية هي أورام خبيثة نادرة تنمو في التجويف الأنفي. ويعد الشم أو عدم وجوده من المؤشرات الرئيسية المتعلقة بهذه المخاطر. ويحتوي التجويف الأنفي على أعصاب وأنسجة مسؤولة عن حاسة الشم. ويبدأ هذا النوع من الورم في التجويف الأنفي ويمكن أن ينمو في العين والدماغ القريبين.

المهم لأي شخص معني أن يرى خبيرا في علاج الورم الأرومي العصبية الشمية لتحديد أفضل طريقة علاجية. ولا توجد إرشادات معيارية لعلاج الورم الأرومي العصبية الشمية. ويعتمد العلاج على مرحلة السرطان.

وتشمل خيارات العلاج التي يجب مناقشتها مع طبيبك ما يلي:
- الجراحة
- العلاج الإشعاعي
- العلاج الكيميائي

ويقول موقع مركز جون هوبكنز ميديسين: "عندما يبدأ السرطان تحديدا في الأعصاب التي تؤثر على حاسة الشم لديك، فإنه يُعرف باسم الورم الأرومي العصبية الشمية". وأضاف الموقع الصحي: "غالبا ما يحدث الورم الأرومي العصبية الشمية على سطح التجويف الأنفي، ويشمل الصفيحة المصفوية، وهي عظمة تقع بين العينين وتقع في أعماق الجمجمة. والورم الأرومي العصبية الشمية هو شكل نادر من السرطان". ومن أعراض الورم الأرومي العصبية الشمية:
- ألم حول العينين
- انسداد أو احتقان يتناغم أو لا يتحسن
- انسداد الأنف
- نزيف الأنف في الحلق (التنقيط الأنفي الخلفي)
- عيون دامعة
- نزيف في الأنف
- صديد من الأنف
- خدر في الوجه أو الأسنان
- ضعف حاسة الشم
- فقدان أو تغيير في الرؤية
- ألم أو ضغط في الأذن
- صعوبة في فتح الفم
- تضخم الغدد الليمفاوية في الرقبة
ويشار إلى أن العلاج سيكون فريدا لكل مريض. ومن





منوعات الفجر 26

الأرشيف والمكتبة الوطنية يطلق صفحات من تاريخ وتراث الإمارات على منصة Google للفنون والثقافة

بين الطرفين، وقدمت السيدة أمينة أحمد الشحي رئيس وحدة الإعلام الإلكتروني عرضاً عن الصفحات الجديدة التي أنشأها الأرشيف والمكتبة الوطنية في عام 2022 عن القلاع والحصون ومعرض ذاكرة الوطن على منصة جوجل للفنون والثقافة، واستعرضت المشاريع المستقبلية التي سيتم تنفيذها وفق خطة زمنية محددة. وأشارت الشحي إلى أهمية تعزيز الشراكات المستقبلية مع جوجل للفنون والثقافة بالإسهام في النشر واستدامة العمل الإبداعي والتعاون الثقافي. وتجدر الإشارة إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية قد اختار القلاع والحصون ليثري بقصصها منصة Google للفنون والثقافة لأنها ترمز ببعدها التاريخي إلى سمو الماضي وعظمته، وإبداع الإنسان الإماراتي في مجال العمارة التقليدية. ويأتي اهتمام الأرشيف والمكتبة الوطنية بنشر هذه الصور انطلاقاً من كونها جزءاً من التراث العمراني الذي تركه الآباء والأجداد، ومن الهوية العمرانية والتاريخ الوطني، ومن حرصه على استخدام البرامج والتقنيات من أجل إجراء ذاكرة الوطن.



والثقافة هو نقطة البداية في مشروع وطني، ونحن حريصون على نجاحه واستدامته، ولدينا فحن شعب عريق وثقافة وتراث دولة الإمارات العربية المتحدة. وعن هذه الخطوة النوعية للأرشيف والمكتبة الوطنية قال سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية: إن هذه الصفحات الموجودة على منصة Google للفنون والثقافة تؤكد لنا على أهمية الدور الذي يؤديه الأرشيف والمكتبة الوطنية على صعيد حفظ ذاكرة الوطن وإتاحتها، وأهمية المحتوى الإلكتروني الذي قدمه عبر هذه المنصة، وهو مما نضربه، ونحن نؤكد للعالم ما قاله سيدي صاحب

تراثية إماراتية مكتوبة والصور والوسائط المتعددة مع جمهور عالمي لمساعدة المزيد من الناس بالاطلاع على ثقافة وتراث دولة الإمارات العربية المتحدة. وعن هذه الخطوة النوعية للأرشيف والمكتبة الوطنية قال سعادة عبد الله ماجد آل علي مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية: إن هذه الصفحات الموجودة على منصة Google للفنون والثقافة تؤكد لنا على أهمية الدور الذي يؤديه الأرشيف والمكتبة الوطنية على صعيد حفظ ذاكرة الوطن وإتاحتها، وأهمية المحتوى الإلكتروني الذي قدمه عبر هذه المنصة، وهو مما نضربه، ونحن نؤكد للعالم ما قاله سيدي صاحب



ليطلع عليه؛ فهو معلم حضاري يربط الماضي بالحاضر، ويحق لدولة الإمارات أن تخبر به. وتتمثل رسالة Google للفنون والثقافة بمساعدة الجميع في الوصول إلى الثقافة العالمية، وباعتبارها شريك ابتكار فإن المنصة تعمل مع أكثر من 2000 مؤسسة ثقافية ضمن ما يزيد عن 80 دولة حول العالم، لتقديم المحتوى الثقافي للجمهور من حول العالم. وتمكن الأرشيف والمكتبة الوطنية من خلال تعاونه مع منصة Google للفنون والثقافة أن يسلم الضوء على التراث الإماراتي لمجموعة أكبر من الناس حول العالم باستخدام قصص تاريخية

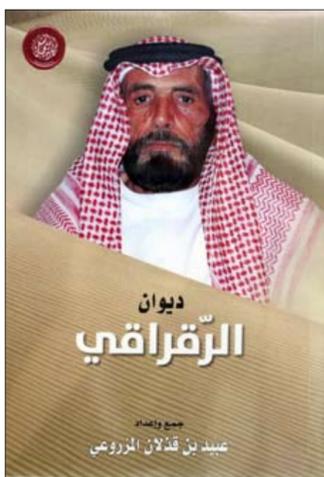
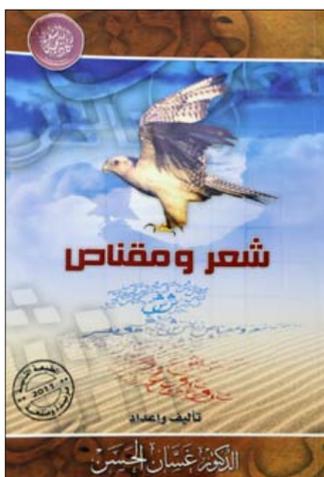
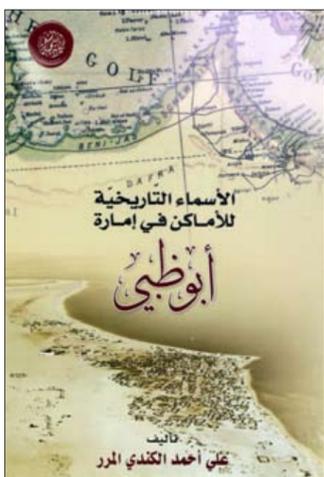
أطلق الأرشيف والمكتبة الوطنية على منصة Google للفنون والثقافة مجموعة من القصص الرقمية (digital stories) تتضمن معلومات مؤقّدة وصوراً عالية الجودة لعدد كبير من القلاع والحصون التاريخية في دولة الإمارات العربية المتحدة، بالإضافة إلى قصة معرض "ذاكرة الوطن" التي شارك بها الأرشيف والمكتبة الوطنية بمهرجان الشيخ زايد، وتتضمن هذه القصص مئات الصور المستقاة من تاريخ الإمارات المجد وتراثها العريق، ويتطلع الأرشيف والمكتبة الوطنية إلى عرض المزيد من القصص التي تثرى المنصة بتاريخ الإمارات وتراثها المادي وغير المادي. وتجدر الإشارة إلى أن الأرشيف والمكتبة الوطنية قد أطلق أول مجموعة له "قصة الاتحاد" على منصة Google للفنون والثقافة في عام 2014.

•• أبو ظبي - الفجر:

وتأتي هذه الخطوة من الأرشيف والمكتبة الوطنية بالتعاون مع Google للفنون والثقافة انطلاقاً من أهمية التراث الإماراتي وضرورة إبراز معالمه التي توحى إلى ما يتمتع به من قيم الأصالة والعراقة، وإلى افتخار الشعب الإماراتي بتراثه الإنساني المادي وغير المادي الذي يتجه بقوة نحو العالمية. ويتجه الأرشيف والمكتبة الوطنية إلى الاستفادة من التقنيات الحديثة المتطورة في حفظ التراث الإماراتي العريق وإتاحة الفرصة أمام العالم



أكاديمية الشعر تحفي بالموثوث وتعلي قيم الانتماء في إصداراتها



وموسوعة أعلام الشعر الشعبي في الإمارات بأجزائها من الأول إلى الثالث للدكتور راشد المزروعى، وأيضاً الموسوعة العلمية للشعر النبطي، للدكتور غسان الحسن بجميع أجزائها من الأول وحتى السادس عشر، وديوان راشد الخضر جمع وتدوين حمد بن خليفة أبو شهاب، وكتاب علي بن مصعب الكندي - سيرته وإطلا له على شعره، و "الأماكن في منطقة الظفرة" و "الاسماء التاريخية للأماكن في منطقة الظفرة" وجميعها من جمع وشرح الشاعر والباحث علي أحمد الكندي المر. وتحرص أكاديمية الشعر من خلال مشاركتها المستمرة في الفعاليات الثقافية والتراثية في دولة الإمارات على أن تكون حاضرة في المشهد الثقافي والأدبي بالدولة، عبر عرض إصداراتها المتنوعة في الشعر والنقد وأدب الموروث الشعبي التي تحاطب الدائقة الفكرية للقارئ العربي والخليجي بكافة مستوياتها، كما تثرى المشهد الثقافي الحضاري بمؤلفات ذات قيم إنسانية ومعرفية عميقة، تشكل جوهر المشروع الحضاري والتنموي للدولة. وتعكس هذه المشاركة حرص الأكاديمية على تعريف المشاركين بأهمية الشعر الذي يعد خلاصة التجارب الإنسانية، وهو مصدر المعارف الإنسانية، ووعاء ثقافي لا غنى عنه، لهذا أطلق عليه العرب لقب "ديوان العرب"، أي أنهم جعلوا الشعر وعاء تجاريهم، وحكمهم، وعولمهم، ومعارفهم، وثقافتهم. ولا ننسى أن هناك الكثير من الشعراء الذين نظموا أجمل القصائد في الصقور ورياضتها.

احتفاء بالموثوث وإعلاء لرموز الهوية الوطنية وروائع لغتنا الراسخة شعراً وتراثاً، في وجودنا ووجداننا وذاكرتنا، وبخاصة مع ما تمثله القصائد من محاكاة لقضايا اجتماعية وطنية ووجدانية متنوعة. عبر التاريخ، احتل الشعر مكانة كبيرة بين الفنون الأدبية الأخرى، حيث أنه يخاطب وجدان ومشاعر المتلقين ويستخدم لغة قريبة من قلوب الجميع، مما جعل له دوراً رئيسياً بين الشعوب العربية حيث استخدموه للتعبير عما يجوب في أذهانهم من خواطر وأفكار في كافة المجالات. وتقدم أكاديمية الشعر في ركبتها الخاص بجناح لجنة إدارة المهرجان والبرامج الثقافية والتراثية في معرض الصيد والفرسية مجموعة من الإصدارات المختارة التي يصل عددها إلى 106 كتاباً متنوعاً في الشعر النبطي ودراساته، أبرزها دواوين عدد من شعراء النبط القدامى والمعاصرين، والدراسات الخاصة بالشعر النبطية وفنونه وأغراضه وأوزانه وقوافيه، إضافة إلى الدواوين الشعرية المنبثقة عن برنامج شاعر المليون خلال مواسم الماضية. وتشمل هذه الإصدارات على سبيل المثال ديوان الشاعر الرقراقي، جمع وإعداد الشاعر والباحث عبيد بن قذلان المزروعى، وديوان الشاعر سيف بن حمد بن سليمان الشامي، وكتاب "شعر ومقاصص" للدكتور غسان الحسن، الذي يضم دراسة هي الأولى من نوعها في شعر القصص،

•• أبو ظبي - الفجر:

شعراء السعودية في ضيافة الحيرة الأدبي

لهم حرص الإمارة الدائم على احتضان مختلف أنواع الإبداع، مشيراً إلى المكانة التي يحتلها الشعر النبطي في الثقافة العربية؛ حيث أن هذه اللقاءات الثقافية الشعرية تحظى باهتمام سموه، وحرصه على الحفاظ على هذا الإرث الأدبي، من خلال إقامة المناسبات والمهرجانات الشعرية على مدار العام. بدورهم تقدم الشعراء السعوديون بجزيل الشكر وعظيم الامتنان لصاحب السمو حاكم الشارقة على تفضله، وعلى دعمه المتواصل واهتمامه المباشر بالثقافة والمتقنين العرب، ودعم كل ما يسهم في تعزيز مكانة الثقافة العربية ونشرها، عقب ذلك قام الشعراء بإلقاء بعضاً من أشعارهم، وقد جاءت القصائد معبرة عن الانتماء والولاء للوطن، وقصيدة في حب للشارقة وأخرى تحية للإمارات، كما برزت الحكم والنصائح في بعض القصائد.

استقبل مجلس الحيرة الأدبي الشعراء المشاركين في ملتقى الشارقة للشعر النبطي من المملكة العربية السعودية، فيصل عسكر المهلكي، ومحمد الوبير الشمري، وخالد عبدالرحمن السبيعي، ومريم اليامي "حرف العنا"، وعبير العتيبي. حضر اللقاء سعادة الأستاذ عبد الله بن محمد العويس، رئيس دائرة الثقافة في الشارقة، والأستاذ محمد إبراهيم القصير، مدير إدارة الشؤون الثقافية في الدائرة، والأستاذ بطي المظلم مدير مجلس الحيرة الأدبي بالشارقة، وجمهور من محبي الشعر. في مستهل اللقاء رحب سعادة عبدالله العويس بضيوف الشارقة، ونقل تحيات صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، مؤكداً



منوعات

الفيلم

27



يُعتبر أحدث أفلام الثنائي البلجيكي جان - بيار ولوك داردن، "توري ولوكيتا"، الفائز بالجائزة الخاصة بالدورة الـ ٧٥ (١٧-٢٨ مايو-أيار ٢٠٢٢) لمهرجان "كان" السينمائي الدولي، أحد أقوى أفلامها الأخيرة، في مسيرتهما الطويلة، الممتدة منذ نحو ٤ عقود. فيه، يقدمان دراما هادئة ظاهرياً، لكنّها مشحونة بالغضب والسخط في عمقها. قوامها الإنساني يدين، صراحة وبقوة، المعالجة الأوروبية غير الإنسانية لقضية الهجرة، وللمهاجرين. كأنّ الفيلم صنع لإدانة المحاولة المخزية لبريطانيا، مؤخراً، ترحيل لاجئين منها إلى دولة أفريقية، لقاء بدلٍ مادي.

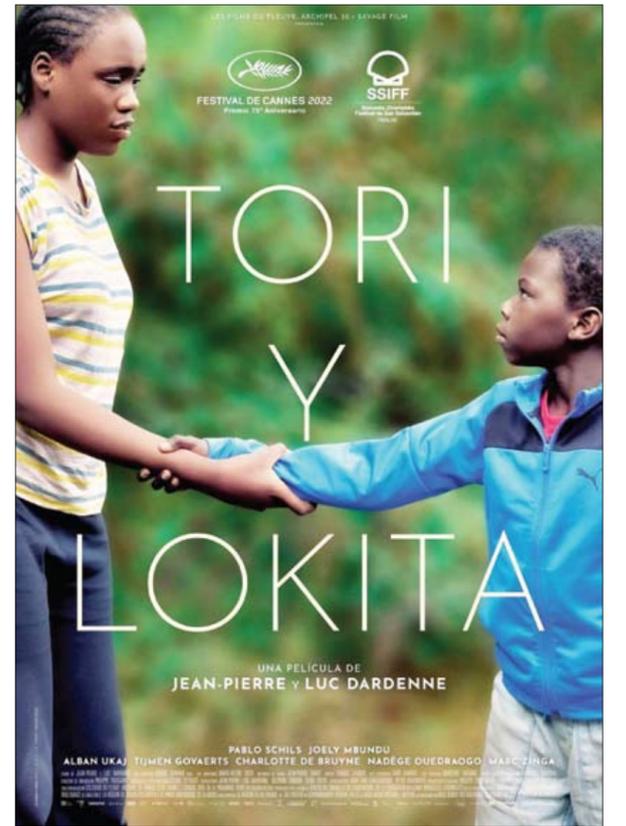
دراما هادئة ظاهرياً، لكنّها مشحونة بالغضب والسخط في عمقها

"توري ولوكيتا": يُدين المعالجة الأوروبية غير الإنسانية لقضية الهجرة والمهاجرين



مسؤول، تبدل ما في وسعها لحمايته من هجبة العالم حولهما. يبدل توري جُل طاقته للاعتناء بلوكيتا، بتصميم وعناد ومثابرة. باختصار، إنهما مرهقان ضد الجميع. يستكشفان الطرق الممكنة للبقاء معاً، وخلق مستقبل يتسع لأحلامهما. في اللقطة الطويلة الأولى، التي تشكل المشهد الأول كله، تظهر لوكيتا في صورة مقرّبة، تستجوبها السلطات بشأن تفاصيل عثورها على شقيقها توري في دار الأيتام، عندما كان يبلغ 8 أعوام. يرتجف وجهها من القلق، ويتألم هلع شديد. لا تستطيع الإجابة، لأنّ القصة محض كذبة مختلفة. في النهاية، يتكشف أنّهما غير شقيقين، بل من بلدين مختلفين (الكامبيرون وبينين)، التقيا في السفر معاً إلى أوروبا، وأصبحا صديقين مقربين. يبدو أنّ لوكيتا أنقذت حياة توري في مرحلة ما، في ذلك السفر، الواضح أنّ توري حصل فعلاً على تصريح بالبقاء، ربما لحدائثه، وصعوبة ترحيله. تظاهر لوكيتا بأنّها شقيقته يمنحها فرصة أفضل للبقاء معه. خلاف ذلك، سيتمّ ترحيلها، لتكون مهاجرة اقتصادية، لا لاجئة. حتى نبت أمرها، يُسمح لهما بالبقاء في مركز للأطفال المهاجرين، تديره الدولة، ويخضع لإشراف ضليل من مختصين اجتماعيين. لا يتشغل السيناريو كثيراً بتفاصيل كيفية وصولهما إلى الاتحاد الأوروبي، الأرض الموعودة، بعد رحلة مُروعة. لا يُقدّم الكثير عن ماضيها، ولا يهتمّ بمسألة إن كانا يستحقان البقاء أم لا. التركيز الأكبر ينصبّ على المشاكل والعقبات والصعاب، ومحاولتهما تخطيها، والتزام أحدهما بالآخر، وحرصه وخوفه الشديد عليه، بالإضافة إلى رغبتها الجارفة في البقاء على قيد الحياة، في

كعادتهما في أفلامهما، يهتمّ الأخوان داردن برسم الشخصيات والعلاقات بينها، أكثر من اعتنائهما بخلفياتها أو ماضيها، أو بتفاصيل الحكمة وإحكامها. في جديدهما، تطوّر أسلوبهما بعض الشيء، حيث يظهر اهتمام دقيق بالتفاصيل، وإقناعات المشاهد بالأحداث ومنطقها، قدر المستطاع. فنياً، لم يتغيّر أسلوبهما كثيراً، شكلاً ومضموناً. اللافت للانتباه أنّه، على عكس معظم أفلامهما الباكورة، التي تناولت أشخاصاً ينتمون إلى الطبقة العاملة، في بلجيكا وفرنسا، تحور فيلماهما الأخران حول شخصيات ملونة: "الشاب أحمد" (2019)، تناول



مجتمع لا يكثر بهم. هذا أبرز بوضوح علاقة حب أسرة، لا يمكن أن يُضاهيها سوى عدد قليل من علاقات "أشقاء الدم". كما سلط الضوء على دفعه مشترك، وانسجام ملموس، وصداقة نادرة، داردن. ليلاً، يُغنيان معاً في مطعم إيطالي، قريب من مأوى المهاجرين، العمل مجرد سنار. يقومان بجولات ليلية لتوزيع الخبزات في أنحاء المدينة، لحساب الطبخ الألباني بيتيم (ألبيان أوكاج)، القابع دائماً في قبو المطعم، والذي يدمها كل ليلة بحزم صغيرة من مسحوق القنب لتوزيعها، تحت غطاء توصيل البيتزا، في مقابل مال قليل، أو كعك وشطائر ساخنة. كما أنّه يتحرّش بلوكيتا ويستغلها جنسياً، لا يقتصر الأمر على الرجال الأوروبيين المفسرين والمستغلين والقساة. هناك رجل وامرأة أفريقيان، يُطاردان لوكيتا في المدينة، ويسألانها عن سبب عدم ذهابها إلى الكنيسة، وعدم تسديد دينها لهما، في مقابل جلبهما لها إلى أوروبا. هذا يقود إلى أحد أجمل وأقسى مشاهد أفلام الأخوين داردن: تقتنص لوكيتا في السيارة، من قبل المرأة، التي تعرّض على مذكراتها، وتأخذها، ما يدعو لوكيتا إلى الاتصال بوالدتها باكياً ومعتذرة، وشاعرة بالذنب لعدم إرسالها المبلغ اللازم لتكاليف تعليم أشقائها الـ 5 في غمرة بأسها من الحصول على إقامة شرعية، وخطورة الترحيل المحدقة بها، في ظل البيروقراطية والشكوك الرسمية المدمرة لأحلامهما، وحاجتها الماسة إلى النقص، توافق لوكيتا على العمل "سنتانية" في مخبأ سرّي لزرع نبات القنب، يملكه بيتيم. تحسّس في 3 أشهر، يُمنع عليها الخروج منه نهائياً. تعتنى بالنباتات

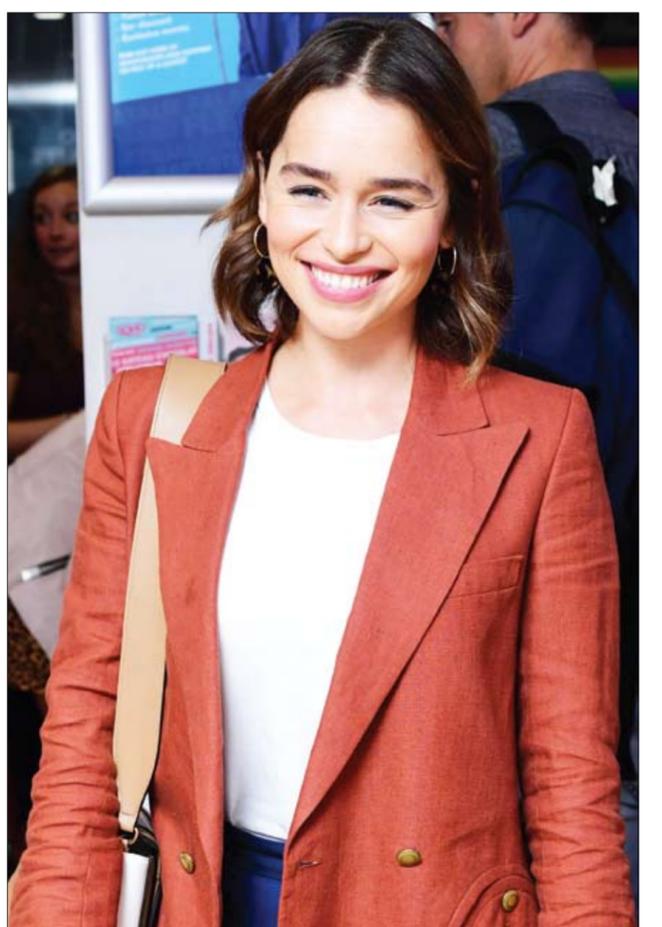


إيميليا كلارك أم صوفي تورنر. تعرف على أكثر نجوم Game of Thrones شهرة

حيث اشتهرت الممثلة البالغة من العمر 35 عاماً بدور Daenerys Targaryen "أم التنانين". الممثلة الثانية الأكثر شهرة من العرض على قائمة بحث جوجل، صوفي تيرنر، التي لعبت دور سانساستارك في العرض. من بين النجوم الآخرين من العرض الذين ظهرُوا أيضاً في القائمة، تشمل لنا هيدي التي جسدت دور سيرسي لانستر، وكان التالي في القائمة هي الفنانة ميسي وليامز التي لعبت دور البطولة في دور أريا ستارك في المسلسل.

المتنوعة ليشجعها، أصبح المثلون الذين لعبوا تلك الأدوار أيضاً مفضلين لدى المعجبين. بالنظر إلى الكيفية التي قدمت بها السلسلة التي اعتمدت على عدد كبير من الشخصيات، فإن قائمة الممثلين النجوم في العرض ضخمة، وبالتالي يصعب تحديد النجم الأكثر شعبية في العرض. طرح موقع pinkvilla سؤالاً على جوجل، هو من الممثل الأكثر شهرة في Game Of Thrones ؟. وتصدرت قائمة الممثلين النجمة إيميليا كلارك هي الأشهر بين الفنانين المشاركين،

كان مسلسل Game Of Thrones أحد أكثر العروض التي كان لها شعبية في العقد الماضي. تمكنت السلسلة التي استمرت لمدة ثمانية مواسم من أن تصبح ذات شهرة عالمية كبيرة، وصنعت للنجوم المشاركين في العرض ضجة كبيرة بين عشية وضحاها. من بين النجوم الكبار الذين حصلوا على أدوار مميزة في العرض إيميليا كلارك وكيت هارينغتون وصوفي تورنر وآخرين. في حين أنّ شخصيات السلسلة أصبحت شائعة بشكل كبير بين المعجبين الذين اختاروا كل منهم أحد منازل الممالك السبع



الفكر

علامات غير واضحة تشير إلى تعب الدماغ

وكشفت الطبيبة الروسية أولغا غوفمان، أخصائية طب الأعصاب وطب الأطفال، علامات غير واضحة تشير إلى تعب الدماغ. وتشير الأخصائية في حديث لموقع Lenta.Ru، إلى أن ضعف الذاكرة هي من العلامات الأولى التي تشير إلى إرهاق الدماغ، ما يدل على أن الجهاز العصبي بحاجة إلى الراحة. وتنصح الأخصائية بضرورة إجراء فحص عصبي نفسي بصورة دورية لمعرفة كيف يعمل الدماغ، لأنه بالإضافة إلى ضعف الذاكرة، هناك ضعف التركيز والارتباك ويشمل هذا بصورة خاصة الأشخاص الذين تعافوا من "كوفيد-19"، لأنهم يعانون دائما من مشكلة إدراك المكان والزمان.

ووفقا لها، تضاف إلى هذه العلامات الاعتماد على الأجهزة الإلكترونية والإدمان عليها في العمل والحياة الشخصية. كما أن الناس لا يهتمون بالتركيز على عمل ما، ويترددون في تنفيذ المهام والعمل المعرفي الجاد. وتنصح الأخصائية بعدم تجاهل هذه الأعراض التي تشير إلى اضطراب عمل الجهاز العصبي. وتقول، "علاوة على الضعف والإرهاق والأرق والتعب الخفيف، يمكن أن تظهر علامات أخرى مثل الصداع والام في الظهر وتتمل الأطراف، وقشعريرة في الظهر والأطراف العليا والسفلى". وتضيف، إذا لم تختف هذه الأعراض خلال فترة طويلة، فيجب مراجعة طبيب أخصائي ليصف العلاج اللازم.



عامل قد يساعد على اكتشاف سرطان البروستات مبكرا

كشفت الأبحاث أن الرجال المعرضين لخطر الإصابة بسرطان البروستات يمكن تشخيصهم في وقت مبكر إذا أخذ الأطباء في الاعتبار نقاط الضعف الوراثي.

ويمكن تتبع خمس الإحالات السنوية لسرطان البروستات المشتبه بها سريعا للتحقيق، في حين أن 40% أخرى يمكن أن تتجنب الإحالة والخزعات الغازية إذا تم تضمين خطر وراثي للإصابة بالسرطان في فرز الممارس العام.

ويمكن أن يؤدي الرجال الذين يتبعون سريعا في معظم المخاطر إلى التشخيص والعلاج في وقت مبكر، ما يؤدي إلى تحسين معدلات البقاء على قيد الحياة. وتقوم GPS بإجراء حوالي 800000 إحالة مشتبه بها لسرطان البروستات سنويا في المملكة المتحدة. ويمكن تتبع حوالي 160 ألف رجل بسرعة ويمكن أن يتجنب 320 ألفا الإحالة إذا تم اعتبار المخاطر الجينية عاملا، وفقا لدراسة أجرتها جامعة إكستر ونشرت في المجلة البريطانية للسرطان.

وجمع الفريق أكثر من 250 متفيرا جينيا معروفا مرتبطا بالمرض في "درجة" واحدة لوصف الخطر الجيني للفرد للإصابة بسرطان البروستات.

ويمثل سرطان البروستات حوالي ربع حالات السرطان الجديدة لدى الرجال - يتم تشخيص حوالي 52000 رجل كل عام في المملكة المتحدة وحدها، وهو ثاني أكثر الأسباب شيوعا لوفيات السرطان لدى الرجال، ويتضاعف معدل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات إذا تم تشخيصه في مرحلة مبكرة.

كما أن الرجال أكثر عرضة مرتين ونصف للإصابة بسرطان البروستات إذا كان والدهم أو أخوهم أصيب به، وفقا لسرطان البروستات في المملكة المتحدة. وقد تكون فرص الحصول عليه أكبر إذا كان والدهم أو أخوهم أقل من 60 عاما عند تشخيص المرض، أو إذا كان لديهم أكثر من قريب واحد مصاب به.

وقال العد الرئيسي الدكتور هاري غرين، من كلية الطب بجامعة إكستر: "دراستنا هي الأولى التي تثبت أن دمج المخاطر الجينية في تقييم مخاطر المرضى لسرطان البروستات المحتمل من قبل الطبيب العام يمكن أن يؤدي إلى إحالة أسرع لأولئك الأكثر عرضة للخطر. وتعطي اختبارات مؤشر سرطان البروستات الحالية نتائج إيجابية خاطئة في ثلثي الحالات، ما يعني أن الآلاف يتحملون الخزعات الغازية والمؤلمة".

وعانى رجل شارك قصته مع الباحثين 18 شهرا من القلق. وتم تشييه ريتشارد ويستليك، 74 عاما، سائق قطار متقاعد، في نوفمبر 2015 إلى أن دخول المرحاض ليلا قد يكون علامة على الحالة.

ولم يأت كل شيء حتى يونيو 2017. وقال: "إذا كانت هذه الطريقة الجديدة لتقييم المرضى يمكن أن تقلل من عدد الرجال الذين يجب أن يخضعوا لذلك، أعتقد أنه سيكون لها فوائد كبيرة".



سارة جيسিকা باركر تحضر العرض الأول لفيلم Hocus Pocus 2 في مدينة نيويورك. رويترز

قرأت لك

العسل



يمكن استبدال العسل بالسكر في الريجيم، بهدف خفض حوالي 63% من السعرات الحرارية اليومية المستهلكة. علما بأن العسل أكثر حلاوة من السكر، ويمكن استخدامه في التحلية، وهو يحوي الأحماض الأمينية والمعادن والفيتامينات التي تساعد في أيض الكوليسترول والدهون، وبالتالي تمنع زيادة الوزن. ويساعد العسل في إحراق الدهون وخسارة الوزن، فهو ينظم مستويات السكر في الدم ويتحكم في الجوع ويزيد من كفاءة عملية الأيض وإحراق الدهون أثناء النهار. كما يعزز عملية الهضم ويقوي نظام المناعة، ويمنع تناول الكثير من الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال اليومية. عند خلط العسل والماء الدافئ، هو يفيد في هضم المواد الغذائية في الجسم، لا سيما عند شربه في الصباح، كما يخلص الخليط المذكور من السموم والفضلات المتراكمة داخل الجسم، وبالتالي يساعد في خسارة الوزن بشكل أسرع، حيث أن الكليتين تعملان على نحو أفضل.

سؤال وجواب

- ما هو الكوكب الذي إذا استطاع الإنسان أن يقف عليه، سيبلغ وزنه حينها الضعف تقريبا عن وزنه على الأرض؟
- كوكب المشتري.
- ما هي أقرب المواد الكيميائية في تركيبها إلى دم الإنسان؟
- مياه البحر.
- كم عدد البيض الذي يمكن أن تضعه أنثى نجم البحر كل يوم؟
- حوالي 200 مليون بيضة يوميا.
- ما هو الطائر الوحيد الذي تقع فتحة أنفه بمقدمة منخراره؟
- طائر الكوي.
- ما هو الطائر الذي يستخدم رجليه في الوقوف لكنه لا يستطيع أن يمشي ولا يستطيع وضع رجليه أمام بعضهما البعض؟
- طائر الطنان.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن اليود هو عنصر كيميائي شبه معدني من مجموعة مولات الملح. وهو جسم صلب ذو لون رمادي ضارب إلى السواد، يتميز ببريق معدني ورائحة مزعجة. وهو يتخذ شكل قشيرات متبلرة. وهو يتواجد بشكل ايودورات في مياه البحر والنباتات البحرية، وهو يستخرج عادة من رمال أشنة اللامينارية. ولليود استعمالات عدة في المجال الطبي، فهو يستعمل خارجياً كمطهر وداخلياً في معالجة الغدة الدرقية والأمراض الغدية وتصلب الشرايين والروماتيزم.
- هل تعلم أن هناك أكثر من 40 ألف جنس من الذباب منتشرة في جميع أنحاء العالم. منها الذباب المنزلي العادي المألوف، ومنها أيضاً الذباب الأسود المنتشر في الغابات الشمالية الذي يحتشد في الربيع بأعداد لا حصر لها، وتصل درجة عضته إلى أن تؤدي إلى قتل الإنسان. وللعلم فقط، فإن جناح الذبابة يتحرك في الثانية الواحدة أكثر من 330 مرة.
- هل تعلم أن حرف E هو أكثر الحروف استخداما في اللغة الإنجليزية.
- هل تعلم أن أكثر اللغات شيوعا في دول العالم هي لغة الماندرين الصينية واللغة الإسبانية واللغة الإنجليزية. حسب عدد المتحدثين بها.
- هل تعلم أن كلمة Dreamt التي تعني "حلمت" هي الكلمة الوحيدة التي تنتهي ب mt في اللغة الإنجليزية.
- مدينة بيرث هي المدينة الأكثر جاذبية في أستراليا.

قصة البغاء.. المخادع

عند قدوم الاجازة الصيفية وامعانا في كسر الملل والوقت الطويل اصبر الابناء على شراء بغاء وكان هذا الاصرار بالاجماع مما اضطر الاب إلى الذهاب إلى سوق المدينة والذي توجد به اعداد شتى من الطيور لشراء البغاء المطلوب.. وبعد جولة كبيرة فيه لم يجد طلبه فاخبره احدهم بوجود مزاد للطيور يستطيع ان يجد فيه طلبه ومن هنا انطلق الوالد في طريقه إلى المزاد الكبير، عندما دخل الوالد المزاد فوجيء بمجموعة كبيرة من الطيور بما فيها بعض الببغاوات وعندما سمع صوت البائع ينادي على احد الببغاوات بأنه احسن الانواع، لبق في كلامه، نظيف دائما، لا يأكل كثيرا ولا يصدر ضجيجا، اسرع الاب بالاشتراك في ذلك المزاد وبدأت المزايمة من 052 ريالاً فاضاف الاب 05 فسمع من يقول ثلاثمائة وخمسين فاضاف 05 فسمع من يقول اربعمائة وخمسين فاضاف مرة ثانية 05 فقال الصوت خمسمائة وخمسين وهكذا حتى الـ 007 فلم يزد احد عليها وهنا فرح الاب وحدث نفسه بأنه ظفر بصفقة جيدة بسبب هذا السعر الكبير.

وعندما هم بالذهاب إلى المئمن لدفع المبلغ المطلوب واستلام البغاء قرر ان ينظر للببغاء نظرة اخيرة ليتأكد من ان نقوده لم تنهب سدى.. فاقترب منه وحاول الامساك به فما كان من الببغاء الا وان صرخ فيه وقال له: يا عبيط.. يا عبيط، فاستعجب الاب من سلاطة لسان هذا الطير الوقح وفي نفس الوقت احس ان هذا الصوت ليس غريبا وفكر قليلا ثم نظر للببغاء وقال له 052 فقال الببغاء ثلاثمائة وخمسين.. فزاد الاب خمسين فقال الببغاء اربعمائة وخمسين وهنا ضجبت القاعة بالضحك فقد اكتشف ان الببغاء هو من كان يزايد على سعره فقال له: ايها الوقح لم تكن مخطأ أنا فعلا اكون عبيطاً لو اشتريتك، لن اربح البائع منك فالتفت هنا فانتما الاثنان صفة خاسرة وحمدا لله اني لم ادفع فيك فلساً.

مساحة للتلوين

