

جامعة أبوظبي تنظم فعاليات

ملتقى المرأة في الهندسة 2025

في دورته السابعة

.. The Gardener

عمل متواضع كتابة

وتمثيلاً وإخراجاً



تلوث الهواء خلال الحمل يهدد

ص 23 النساء باكتئاب ما بعد الولادة



المراسلات، ص: 505

email:munawaat@alfajrnews.ae

اختبار الذكاء الاصطناعي..

حركة يدك تكشف إصابتك بالوحد

في خطوة واحدة نحو تبسيط تشخيص التوحد، كشفت دراسة حديثة أن تحليل حركات الأصابع أثناء تنفيذ مهمة بسيطة قد يساعد في التعرف على الحالة بدقة ملحوظة. الاختبار، الذي لا يستغرق أكثر من دقيقتين، يعتمد على استخدام الإبهام والسبابة للإمساك بقطع مختلفة الأحجام، بينما تراقب حركة اليدين عبر علامات تتبع دقيقة. اعتمد الباحثون على تقنيات الذكاء الاصطناعي، لتحليل الضروقات الدقيقة في الحركات، وأظهرت النتائج أن الأشخاص غير المصابين بالتوحد يضغطون قبضتهم بدقة أكبر وفق حجم القطعة، في حين يستغرق المصابون بالتوحد وقتاً أطول في أداء نفس المهمة. وقال البروفيسور إيريز فرويد من جامعة يورك في كندا إن النموذج الذي تمكن من تصنيف حالات التوحد بدقة بلغت 85%، ما يفتح الباب أمام أدوات تشخيصية بسيطة وسريعة يمكن توسيع استخدامها على نطاق واسع، وفقاً لـ"دائلي ميل".

لا تقتصر أعراض التوحد على صعوبات التواصل والتفاعل الاجتماعي، بل تشمل أيضاً اضطرابات في الحركة مثل ضعف التنسيق بين اليد والعين، وهي مظاهر غالباً ما تظهر منذ الطفولة المبكرة. تعتمد طرق تشخيص التوحد في المملكة المتحدة على مراقبة سلوك الأطفال، بينما يُطلب من البالغين إجراء مقابلات واستبيانات. ورغم ذلك، تشير بيانات ديسمبر (كانون الأول) 2024 إلى أن نحو 130 ألف طفل لا يزالون على قوائم الانتظار لتشخيص الحالة. تشير التقديرات إلى أن أكثر من 700 ألف شخص في المملكة المتحدة يعانون من التوحد، مع ارتفاع في حالات التشخيص بنسبة 787% خلال العقدين الماضيين.

ويعزى هذا الارتفاع إلى زيادة الوعي بالحالة، خاصة بين النساء والفتيات.

حذّر خبراء من تفاوت كبير في معدلات التشخيص بين المراكز المختلفة، حيث تصل النسبة في بعضها إلى 85% وتنخفض في أخرى إلى 35%، ما يثير مخاوف من غياب معايير موحدة واحتمال التشخيص الزائد.

عادة صحية مهمة جداً . . ينبغي ممارستها قبل التاسعة صباحاً

يتفق اختصاصيو التغذية على أن مجرد شرب كوب "أو كوبين" من الماء أول شيء في الصباح يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً، بحسب ما جاء في تقرير نشره موقع "إيتنغ ويل" Eating Well.

تقول سارة ناش، اختصاصية تغذية، إن "بدء اليوم بكوب من الماء عادة صغيرة ولكنها فعالة. فهو يساعد على إعادة ترطيب الجسم وتنشيط عملية الأيض ودعم عملية الهضم، ويمكن أن يحسّن الطاقة والتركيز. إنها خطوة بسيطة تُحدد مساراً صحياً لبقية اليوم، وتساعد على الشعور بمزيد من اليقظة والانتعاش قبل أن تزدحم الأمور".

ويوضح خبراء التغذية أهمية تناول كوب من الماء في الصباح على معدة خاوية وفوائده الصحية فيما يلي:

مكافحة الجفاف الليلي

عند الاستيقاظ في الصباح، يكون قد مرّت بضع ساعات على الأقل منذ آخر مرة تناول فيها الشخص أي مشروب. تقول ألكساندريا هاردي، اختصاصية تغذية في بنسلفانيا: "بعد ساعات من عدم شرب السوائل طوال الليل، من المهم تعويض السوائل المفقودة أثناء النوم. وتشرح ستايسي روبرتس-ديفيس، اختصاصية تغذية، أن الجسم أثناء النوم "يفقد الماء من التعرق والتنفس. لهذا السبب، من المهم تعويض المفقود في الصباح"، مشيرة إلى أن الخطوة تزداد أهميتها إذا لم يكن الشخص قد تناول كمية كافية من الماء في اليوم السابق.

أكثر يقظة

تقول روبرتس-ديفيس إن "شرب الماء أولاً يساعد الجسم على الاستيقاظ وبدء اليوم بنشاط"، موضحة أن نتائج بعض الدراسات تشير إلى أن الترطيب يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالوظائف الإدراكية. فعلى سبيل المثال، توصلت إحدى الدراسات إلى أن المشاركين الذين يعانون من انخفاض مستوى الترطيب لديهم أيضاً انخفاض أكبر في وظائفهم الإدراكية على مدار عامين.

فوائد هضمية

ومن بين الوظائف العديدة للسوائل تعزيز الهضم الصحي. ويحتاج الجسم إلى السوائل لتليين البراز

وتسهيل خروجه.

وتعمل السوائل جنباً إلى جنب مع الألياف للقيام بذلك، خاصة إذا كان الشخص يعاني من الإمساك، فربما يلاحظ فوائد هضمية من إضافة كوب من الماء إلى روتينه الصباحي.

وقاية من حصوات الكلى

وتقول بيفرلي غاردن، اختصاصية تغذية، "يساعد الترطيب على ضمان وظائف الكلى السليمة ويساعد في الوقاية من حصوات الكلى".

وتحتاج الكلى إلى الماء لإخراج الفضلات عبر البول، فإذا كان هناك نقص في الماء، فربما تتجمع الفضلات في الدم وتعجز عن الوصول إلى الكليتين. كما يزداد احتمال تبلور بعض المواد فيهما، مما يمكن أن يسبب مشكلة حصوات الكلى.

ضغط دم مناسب

يمكن أن يُساعد شرب الماء صباحاً أيضاً على خفض ضغط الدم. وقد بحثت إحدى الدراسات في فوائد إضافة كوب ماء قبل النوم وآخر عند الاستيقاظ.

وكشفت النتائج أن هذا النظام الغذائي أدى إلى انخفاض ضغط الدم، لأنه يساعد على التخلص من الصوديوم الزائد، ويُغير الهرمونات المشاركة في تنظيم ضغط الدم، ويُسهّل تدفق الدم عبر الأوعية الدموية.

مصادر ترطيب متنوعة

تقول أليسما سمولين، اختصاصية تغذية، يمكن أن يتحدى الشخص نفسه بتناول كوب من الماء قبل تحضير القهوة الصباحية أو احتساء شاي الأعشاب أثناء قراءة أخبار الصباح.

وفيما تقول هاردي إن بدء اليوم قبل التاسعة صباحاً بتناول "شاي ساخن أو عصير أخضر أو كوب كبير من الماء"، يمكن أن يكون مفتاحاً قوياً لترطيب مناسب، مع ملاحظة أنه لا يجب أن يكون الماء فقط هو ما يحتاجه الشخص، إذ يمكن إضافة مشروبات أخرى، مثل الشاي أو العصائر أو الأطعمة الغنية بالماء في وجبة الفطور.

إقبال قياسي على فيلم تحريكي يتناول التمر في المدارس

يحظّم فيلم الرسوم المتحركة الإندونيسي "جامبو" الذي يتناول موضوع التمر في المدارس الأرقام القياسية لشباك التذاكر في الأرخبيل، وقد يحقق نجاحاً أوسع مع طرحه في دور السينما في آسيا وحتى في تركيا. بات "جامبو" الذي يتناول مغامرات الشخصية الرئيسية "دون"، وهو طفل إندونيسي يتيم يواجه أشكالاً مختلفة من التمر في المدرسة، أكثر فيلم تحريكي يحقق إيرادات في جنوب شرق آسيا، إذ تجاوزت عائداته ثمانية ملايين دولار.

واجتذب الفيلم الذي بدأ عرضه في نهاية آذار مارس تزامناً مع عطلة عيد الفطر، أكثر من ثمانية ملايين مشاهد في الأرخبيل حتى اليوم، وهو رقم يمثل ثالث أعلى إجمالي في تاريخ السينما الإندونيسية، بحسب "فيلم اندونيسيا".

يقول المخرج راين أدرياندي حليم لوكالة فرانس برس إن الفيلم يتناول "ما خسرناه في الحياة والقوة التي نحتاجها للتغلب على ذلك".

ويضيف "نأمل أن يكون دافعاً للتغيير من، لأن يتعامل الناس مع بعضهم البعض بلطف أكبر، وفريد أن يكون «جامبو» بمثابة تذكير بأن الجميع يستحقون الاحترام، بغض النظر عن أصولهم أو عمرهم".

يمتلك بطل الفيلم "دون" كتاباً قصصياً مليئاً بالحكايات السحرية ويلتقي بجنية تحتاج إلى مساعدته لمعاودة التواصل مع عائلته.

ويقول المخرج "هذا الفيلم من أجلنا، من أجل أطفالنا، ومن أجل الطفل في داخل كل شخص منا".

كيف يحرق الجسم 500 سعرة بلا تقارين؟

الجسم في حالة الراحة للحفاظ على وظائف الجسم الأساسية كالتنفس والدورة الدموية. ويتأثر معدل الأيض الأساسي لكل شخص بعوامل مثل: الوزن، والعمر، والجنس، والصحة العامة.

414 سعرة حرارية محروقة. أما من يزن 84 كغم، فيحرق 56 سعرة حرارية في الساعة، بإجمالي 392 إلى 504 سعرات حرارية محروقة في الليلة. وقالت الدكتورة كاسيدي جينكينز، خبيرة علم النفس في ويليتيك، إن حرق السعرات الحرارية في الجسم لا يتم بنفس المعدل، مشيرة إلى أن الأمر يعادل تقريباً المشي من 30 إلى 45 دقيقة.

وبحسب "دائلي ميل"، فإن الشخص الذي يزن 56 كغم يحرق في المتوسط حوالي 38 سعرة حرارية في الساعة من النوم، أي ما يعادل 266 إلى 342 ساعة من النوم بعد 7 إلى 9 ساعات.

ويحرق الشخص الذي يزن 68 كغم 46 سعرة حرارية في الساعة، بإجمالي 322 إلى

النوم ليلاً كاملاً يحرق مئات السعرات الحرارية، وبينما يستريح الجسم فإنه يخضع لمجموعة من العمليات لإصلاح الأنسجة، وتقوية الذاكرة، والحفاظ على الطاقة، وتنظيم مستويات الهرمونات.

وقد وجدت دراسة جديدة من "ويليتيك" أن الجسم يعمل خلال نوم من 7 إلى 9 ساعات ما يصل إلى 500 سعرة حرارية، أي ما يعادل تقريباً المشي من 30 إلى 45 دقيقة.

وبحسب "دائلي ميل"، فإن الشخص الذي يزن 56 كغم يحرق في المتوسط حوالي 38 سعرة حرارية في الساعة من النوم، أي ما يعادل 266 إلى 342 ساعة من النوم بعد 7 إلى 9 ساعات.

ويحرق الشخص الذي يزن 68 كغم 46 سعرة حرارية في الساعة، بإجمالي 322 إلى

الصين تطور أسراباً بحرية ذاتية ذكية

من الحركات الجماعية في الطبيعة، استلهمت الصين تصميم مركبات بحرية ذكية مستوحاة من أسماك "المالتا راي" المعروفة بأجسامها الانسيابية وزعانفها العريضة التي تمنحها قدرة فائقة على الانزلاق بسلاسة تحت الماء، في خطوة وأعدة نحو ثورة تكنولوجية في عالم المركبات تحت الماء. وتتميز أسماك مالتا العملاقة أيضاً بنسب أبعادها العالية، مما يسمح برفع أكبر مع أقل قدر من السحب، مما يجعلها نموذجاً رائعاً لأنظمة الدفع المصممة للعمل تحت الماء، وفق "إنترستينغ إنجينييرينغ". واستلهم علماء من جامعة نورث وسترن بوليتكنيك ومعهد نينغبو التابع لها في الصين من أسماك مالتا، لتحسين أداء المركبات تحت الماء، مستكشفين كيف تؤثر تشكيلات مجموعاتها المختلفة على كفاءة السباحة، وهي معرفة يعتقدون أنها ستثري الجيل القادم من الروبوتات المائية المنسقة. وقال الباحث بينغتشنغ غاو: "مع ازدياد تعقيد مهام التشغيل تحت الماء، والتي غالباً ما تتطلب مركبات متعددة تحت الماء للقيام بعمليات جماعية.



منوعات الفكر 22

الذكاء الاصطناعي مطلباً أساسياً في جامعة الإمارات اعتباراً من الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2025-2026

•• العين - الفجر

الأساسية للذكاء الاصطناعي وتطبيقاته العملية، ويشمل مواضيع مثل التعلم الآلي، رؤية الحاسوب، معالجة اللغة الطبيعية، والروبوتات. كما يستعرض تطبيقات الذكاء الاصطناعي في مجالات مثل المدن الذكية، الرعاية الصحية، والأمن السيبراني، ويُنِج للطلبة اكتساب مهارات عملية من خلال دراسات حالة وتمارين مختبرية.

أما مساق "الذكاء الاصطناعي للهندسة"، فيركز على تطبيقات الذكاء الاصطناعي في المجالات الهندسية، بينما يوفر مساق "الذكاء الاصطناعي للطب" للطلبة فهماً لتطبيقات الذكاء الاصطناعي في الرعاية الصحية الحديثة، بما في ذلك التصوير الطبي، التشخيص، اكتشاف الأدوية، والطب الشخصي. يغطي المساق تقنيات التعلم الآلي والبيانات الضخمة، مع تدريب الطلبة على تقييم النماذج وتحسينها. كما يناقش التحديات الأخلاقية والقانونية المرتبطة باستخدام الذكاء الاصطناعي في الممارسة السريرية.

تُعبّر هذه الجهود عن التزام الجامعة بتوفير تعليم شامل ومتقدم يتماشى مع احتياجات العصر الرقمي المتسارع، مما يضمن أن يحصل كل طالب، بغض النظر عن مجاله الأكاديمي، على تدريب في تقنيات الذكاء الاصطناعي وفهم تأثيراتها على مختلف القطاعات.

الحيوية. وسوف تقدم الجامعة أربعة مساقات تهيّدية متنوعة تغطي مفاهيم الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته في مجالات مختلفة، مصممة لتناسب احتياجات وتخصصات الطلبة. هي : مقدمة في الذكاء الاصطناعي، وأساسيات الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته، والذكاء الاصطناعي للهندسة، والذكاء الاصطناعي للطب، حيث يتوجب على الطلبة اختيار أحد هذه المساقات بناءً على تخصصاتهم الأكاديمية واهتماماتهم المستقبلية.

وقد تم تطوير هذه المساقات من قبل نخبة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، ويقدم مساق "مقدمة في الذكاء الاصطناعي" نظرة شاملة على المفاهيم الأساسية لهذه التقنية، ويستهدف جميع طلبة الجامعة. يتناول المساق تاريخ الذكاء الاصطناعي وتطوره، بالإضافة إلى تأثيراته المجتمعية. كما يركز على دور الذكاء الاصطناعي في مجالات مثل التعلم الآلي، معالجة اللغة الطبيعية، والأتمتة، مع تسليط الضوء على تطبيقاته في قطاعات متنوعة مثل الرعاية الصحية، المالية، والفنون الإبداعية. يناقش المساق أيضاً الجوانب الأخلاقية مثل التحيز، الخصوصية، والتنظيم، ليتمكن الطلبة من التفاعل بحكمة مع التقنيات المدعومة بالذكاء الاصطناعي. فيما يركز مساق "أساسيات الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته" على المفاهيم

التوجهات الوطنية ويتماشى مع المستجندات العالمية في هذا المجال الحيوي، ويُمكن الطلاب من اكتساب المهارات التي تساعدهم في مواجهة التحديات التكنولوجية المستقبلية، وبالتالي تمكينهم من التفاعل بفعالية مع التقنيات الحديثة وتسخيرها في خدمة المجتمع وتنميته.

من جانبه، أشار الدكتور فكري خرياش، عميد كلية تقنية المعلومات بالإنابة والمدير التنفيذي للذكاء الاصطناعي، إلى أن إدخال هذه المساقات ضمن المتطلبات الجامعية يُعد خطوة استراتيجية هامة لتطوير مهارات الطلاب في مجال الذكاء الاصطناعي. وأضاف أن هذه المبادرة تأتي ضمن أجندة الجامعة للذكاء الاصطناعي 2025-2031، والتي تهدف إلى دمج مفاهيم الذكاء الاصطناعي عبر التخصصات الأكاديمية المختلفة، مما يعزز تجربة التعلم ويسهم في إعداد وتجهيز الطلاب لمواكبة المتغيرات المتسارعة في مختلف القطاعات التي تقودها التقنيات الحديثة خاصة الذكاء الاصطناعي.

وتهدف هذه الخطوة إلى تزويد جميع الطلاب الجامعيين، بغض النظر عن تخصصاتهم، بالعرفه الأساسية في الذكاء الاصطناعي، وتعزيز قدراتهم في التعامل مع التقنيات المتقدمة التي باتت تشكل أساساً لمختلف القطاعات

في إطار رؤية جامعة الإمارات العربية المتحدة لتأهيل جيل قادر على مواكبة تحديات المستقبل، واستمراراً لجهودها في تطوير المنظومة التعليمية والأكاديمية والبحثية ومواكبة التوجهات الوطنية لتعزيز مهارات الذكاء الاصطناعي، تعلن الجامعة عن طرح مساقات في الذكاء الاصطناعي كمكوّن أساسي ضمن المتطلبات الجامعية الإلزامية لجميع الطلبة، على اختلاف تخصصاتهم الأكاديمية، وذلك ضمن أجندة الجامعة للذكاء الاصطناعي 2025-2031، اعتباراً من الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 2025-2026.

وأكد سعادة الأستاذ الدكتور أحمد الرئيسي - مدير جامعة الإمارات العربية المتحدة بالإنابة، أن إدخال مساقات الذكاء الاصطناعي ضمن المتطلبات الجامعية تعد خطوة استراتيجية هامة لتعزيز دور جامعة الإمارات العربية المتحدة كمؤسسة تعليمية رائدة في مجال التعليم العالي والبحث العلمي. وتؤكد هذه المبادرة، إلى جانب جهود دمج الذكاء الاصطناعي في المناهج الدراسية، التزام الجامعة بتوفير تعليم حديث ينسجم مع

مؤتمر التعليم الدولي الثاني ينطلق الاثنين في اشارة بمشاركة خبراء من 25 دولة

•• الشارقة - وام



الشارقة، برئاسة الشخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة الجامعة.

ويعد المؤتمر منصة أكاديمية رائدة تسلط الضوء على أحدث الاتجاهات في الذكاء الاصطناعي والتحول الرقمي في قطاع التعليم، بمشاركة أكثر من 90 بحثاً علمياً من نحو 25 دولة، مقدمة من 50 مؤسسة أكاديمية، مع حضور واسع من الباحثين والخبراء وصُنّاع السياسات التعليمية على الصعيدين المحلي والدولي.

ويهدف المؤتمر إلى استعراض دور مؤسسات التعليم العالي في إعداد كوادر قادرة على مواكبة التغيرات الرقمية المتسارعة، وتوظيف تطبيقات الذكاء الاصطناعي في تطوير بيئات التعليم والتعلم، إلى جانب تعزيز البحث العلمي والابتكار، ورفع كفاءة أعضاء الهيئات التدريسية.

كما يبحث المشاركون آليات تحسين المناهج الدراسية، وتطوير طرائق التدريس، ورفع جاهزية الطلبة لتطلّبات سوق العمل المستقبلي، وتعزيز التعاون بين الجامعات والجهات المعنية بالتعليم على المستوى الدولي.

ويتضمن البرنامج العلمي جلسات متوازية وورش عمل تفاعلية وزيارات ميدانية، أبرزها جولة في أكاديمية الشارقة لعلوم وتكنولوجيا الفضاء والفلك. كما سيتم نشر الأوراق العلمية المقبولة في دورية بحثية محكمة ضمن قاعدة بيانات SCOPUS.

ويأتي المؤتمر في إطار حرص إمارة الشارقة على تعزيز مكانتها كمركز أكاديمي عالمي، ومواصلة ترسيخ دورها الريادي في دعم مسيرة التعليم والبحث العلمي، وفق توجهيات القيادة الرشيدة في الإمارة.

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، تنطلق يوم الاثنين المقبل فعاليات مؤتمر الشارقة الدولي الثاني للتعليم تحت شعار: "نحو تعليم ذكي مستدام: الذكاء الاصطناعي والتحول الرقمي - تعزيز آفاق الإبداع والابتكار" وذلك بالشراكة بين جامعة الشارقة والجامعة الأمريكية في الشارقة.

وتُعقد الجلسات الافتتاحية للمؤتمر في جامعة الشارقة، برئاسة سمو الشيخ سلطان بن أحمد القاسمي، نائب حاكم الشارقة، رئيس جامعة الشارقة، على أن تختتم أعماله في اليوم التالي، 13 مايو، في مقر الجامعة الأمريكية في

لتعزيز المساواة بين الجنسين وتحفيز الابتكار ودعم النمو المستدام

جامعة أبوظبي تنظم فعاليات ملتقى المرأة في الهندسة 2025 في دورته السابعة

• يحتفي الملتقى بريادة المرأة في الابتكار المستدام والذكاء الاصطناعي، ويعكس التزام دولة الإمارات بالمساواة بين الجنسين وتحقيق أهداف التنمية العالمية

مختلف القطاعات، ويسهم في دفع عجلة الابتكار ورسم ملامح المستقبل. وفي جامعة أبوظبي، ندرك أن تمكين المرأة في مجال الهندسة ليس مجرد مسألة إنصاف، بل هو عامل أساسي لتعزيز الابتكار ودعم النمو الاقتصادي. ومع استمرار الذكاء الاصطناعي في إعادة تشكيل صناعاتنا ومجتمعاتنا، يصبح من الضروري أن تتصدر المهندسات جهود تطوير حلول ذكية ومرنة وشاملة. ومن خلال دعم مبادرات كهذه، تفخر جامعة أبوظبي بمساهمتها في تحقيق رؤية دولة الإمارات نحو اقتصاد مرعر في قائم على المساواة بين الجنسين، يحظى فيه التقدم التكنولوجي بدعم قيم التنوع والشمول.

وانطلاقاً من الزخم الذي حققه مؤتمر COP28، وامتداداً لعام الاستدامة واستراتيجية مشروع 300 مليار "الصناعة في دولة الإمارات، ناقش الملتقى محاور رئيسية تضمنت جسر الفجوة بين الجنسين في مجالات العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات، وتوظيف الذكاء الاصطناعي وفق أرقى المبادئ الأخلاقية، وتعزيز الريادة في الهندسة المستدامة. وشارك الخبراء رؤاهم حول تأثير الذكاء الاصطناعي في قطاعات متعددة، منها الطاقة، ومعالجة مياه الصرف، والتمويل، والأمن السيبراني، والبنية التحتية.

وشهد الملتقى أيضاً تنظيم النسخة الثانية من "مسابقة تمكين المرأة في الهندسة - ملصقات الابتكار والاستدامة"، والتي وفّرت لطلابات كلية الهندسة في جامعة أبوظبي منصة لعرض حلولهن مبتكرة في مجالي الاستدامة والتقنيات الذكية. كما أقيمت معارض أخرى في القاعة الرئيسية للجامعة، أتاحت خلالها الفرصة لطلابات لتقديم ملصقاتهن ونماذجهن أمام ممثلين من القطاع الصناعي، ما أسهم في تعزيز فرصهن في التطور المهني والحصول على التوجيه المباشر من الخبراء.

وجاء ملتقى هذا العام برعاية شركة "كتراس غلف ريدي ميكس"، وبدعم شبكة من الجهات الاستراتيجية والمشاركة. شملت دائرة البلديات والنقل، وبلدية مدينة أبوظبي، وموانئ أبوظبي، وشركة موت ماكدونالد، وإيستني للرعاية الصحية والنظافة، وجامعة ليوا.

وحظي الملتقى كذلك بدعم إضافي من عدد من الجمعيات الهندسية المرموقة، من بينها الجمعية الأمريكية للمهندسين المدنيين، والمعهد الأمريكي للخرسانة، ومعهد المهندسين الإنشائيين، والمعهد المعتمد للبناء، والجمعية الكندية للمهندسين المدنيين، ومعهد مهندسي الكهرباء والإلكترونيات.



الشاملة. تلتزم في جمعية المهندسين الإماراتية باستشراف مستقبل تحظى فيه جميع المواهب الهندسية بالفرص العادلة والأدوات اللازمة للقيادة وتحقيق التطلعات".

ومن جانبها قالت الدكتورة ريم صابوني، أستاذ مساعد في الهندسة المدنية، جامعة أبوظبي، ورئيسة المهندسات في "الاتحاد الدولي للخرسانة الإنشائية - الإمارات"، ورئيسة الجمعية الأمريكية للمهندسين المدنيين - فرع الإمارات، "في ضوء التقدم التكنولوجي المتسارع، تبرز النساء كقائدات ملهمات في

الذي يجسد منصة نبأة للحوار والتعاون والعمل المشترك، وقد أقيمتا الضوء خلال الجلستين الافتتاحية والنقاشية بين الجمعيات الهندسية، على السبل المثلّي التي يمكن للمؤسسات المهنية عبرها ترسيخ قيم الشمول والابتكار والاستدامة. ولاشك أن المهندسات يلعبن دوراً حيوياً في هذا المجال، لذلك فإن تمكينهن من خلال التوجيه والإرشاد وواحدة الفرص لهن يسهم يرتقي بقدرتنا على تحقيق أهداف الاستدامة في دولة الإمارات، ويعزز الإمكانات الوطنية لتبني الذكاء الاصطناعي ويرسي دعائم التنمية

نظّمت كلية الهندسة في جامعة أبوظبي، بالتعاون مع الاتحاد الدولي للخرسانة الإنشائية في الإمارات، وبمشاركة استراتيجية مع بلدية مدينة أبوظبي وجمعية المهندسين الإماراتية، فعاليات "ملتقى المرأة في الهندسة 2025، في دورته السابعة، وذلك يوم 6 مايو في الحرم الرئيسي للجامعة. وجمع الملتقى، الذي عُقد حضورياً وافترضياً، نخبة من الخبراء المحليين والدوليين بهدف تمكين المرأة في المجالات الهندسية وتسهيل الضوء على دورهن في تعزيز الذكاء الاصطناعي، والاستدامة، والابتكار الشامل، انطلاقاً من أهميتها كركائز رئيسية للخطط التنموية في دولة الإمارات، ومن أبرز مخرجات مؤتمر الأطراف COP28، وأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة.

وتحت شعار "تمكين المهندسات: مواجهة التحديات وقيادة الابتكار المستدام في عصر الذكاء الاصطناعي"، استقبل الملتقى أكثر من 300 من المهندسات والأكاديميين والطلبة وقادة القطاع الصناعي. وترأس الفعالية الدكتورة ريم صابوني، أستاذ مساعد في الهندسة المدنية، جامعة أبوظبي، ورئيسة المهندسات في "الاتحاد الدولي للخرسانة الإنشائية - الإمارات"، ورئيسة الجمعية الأمريكية للمهندسين المدنيين - فرع الإمارات. كما شهدت الجلسة الافتتاحية كلمة ترحيبية من الشخة الدكتورة نهلة القاسمي، نائب رئيس مجلس إدارة جمعية المهندسين الإماراتية.

وألقى عدد من الشخصيات كلمات رئيسية، من بينهم الدكتورة المهندسة سعاد الشامسي، أول مهندسة طيران إماراتية، والدكتورة لورديس سوزا، الأستاذة المشاركة في الجامعة اليابوية الكاثوليكية في ريو دي جانيرو، البرازيل. كما تضمن الملتقى جلسة نقاشية رفيعة المستوى شارك فيها رؤساء لعدد من أبرز المؤسسات الهندسية الدولية، مثل الجمعية الأمريكية للمهندسين المدنيين، والمعهد الأمريكي للخرسانة، والمعهد المعتمد للبناء، والاتحاد الدولي للخرسانة الإنشائية، ومعهد المهندسين الإنشائيين، إلى جانب نائب رئيس جمعية المهندسين الإماراتية، مما يعكس التأثير العالمي للمنتدى والتزامه بدعم مستقبل تقوده مهندسات متمكنات في القطاع الهندسي.

وبهذه المناسبة، قالت الشخة الدكتورة نهلة القاسمي، نائب رئيس مجلس إدارة جمعية المهندسين الإماراتية: "سعدت بالمشاركة في هذا الملتقى المهم

أبوظبي أول مركز إقليمي للخبرة بمجال التعليم من أجل التنمية المستدامة في الخليج

•• أبوظبي - وام



الطاهري الأمين العام لهيئة البيئة - أبوظبي أن هذا الاعتراف يُعد إنجازاً نوعياً يعكس التزام أبوظبي بتعزيز الوعي البيئي والتعليم من أجل التنمية المستدامة من خلال توظيف أدوات الابتكار والتكنولوجيا الحديثة وترسيخ مكانتها قوة فاعلة في قيادة العمل البيئي العالمي. وأضافت أن التعليم البيئي والتوعية المجتمعية عنصران أساسيان في استراتيجيتنا للحفاظ على البيئة ونؤمن بأن إشراك المجتمع وتوسيع من جانبه ذكر أحمد باهارون المدير التنفيذي لقطاع المعلومات والعلوم والتوعية البيئية في الهيئة أن منصة "ناها" تمثل نموذجاً مبتكراً يضم مبادرات نوعية مثل المدارس المستدامة" المعترف بها دولياً من برنامج الأمم المتحدة للبيئة و "الجامعات المستدامة" وبرنامج "ساهم" لعلم المواطنة كما تستثمر المنصة في الأرض البيئي الغني لأبوظبي لتنشئة جيل جديد من القادة البيئيين. وأشار باهارون إلى أن

الاعتراف يأتي استناداً إلى النجاحات الكبيرة التي حققتها الإمارة، ومنها استضافة المؤتمر العالمي الثاني عشر لتعليم البيئي (WEEC) في مطلع 2024، وإطلاق "خارطة طريق أبوظبي للتعليم من أجل التنمية المستدامة" والتي جاءت استجابة لخطة عمل "نحدي 6.3" ضمن عقد الأمم المتحدة لاستعادة النظام الإيكولوجي. وتعمل شبكة "مراكز الخبرة الإقليمية" وفق نموذج حوكمة متعددة الأطراف يجمع بين الجهات الحكومية والمنظمات غير الحكومية والجامعات والمؤسسات الدولية بما يعزز شمولية وكفاءة الجهود المبذولة في نشر التعليم المستدام.

وتتولى هيئة البيئة - أبوظبي مسؤولية تشكيل اللجنة التوجيهية التي تحدد توجه الاستراتيجي وتتابع تنفيذ البرامج إلى جانب اللجنة الاستشارية التي تضم نخبة من الخبراء والمختصين لتقديم الدعم العربي والاستشاري في مجالات استعادة النظم البيئية والتعليم البيئي المستدام.

أعلنت هيئة البيئة أبوظبي حصولها على اعتراف رسمي من جامعة الأمم المتحدة بانضمامها إلى شبكة "مراكز الخبرة الإقليمية في مجال التعليم من أجل التنمية المستدامة" لتصبح أبوظبي أول مركز خبرة إقليمي في هذا المجال على مستوى منطقة الخليج العربي في خطوة تعزز مكانة الإمارة محوريا قياديا للعمل البيئي والتعليمي السدام في المنطقة.

يأتي هذا الإنجاز تزامناً مع "عام المجتمع" وتتويجاً لجهود هيئة البيئة أبوظبي في تعزيز التعليم البيئي والتوعية المجتمعية من خلال منصتها الرقمية "ناها" التي تشرف على تنفيذ هذه المهمة الإقليمية بما يشمل قيادة العمل المشترك وبناء القدرات وتبادل المعارف وتبني أفضل الممارسات البيئية. وأكدت سعادة الدكتورة شيخة سالم

منوعات الفكر

23



"أقوى من الكوليسترول" ..

اكتشاف مؤشر خفي للنوبات القلبية لدى النساء

وجدت دراسة جديدة أن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ليس المؤشر الأكبر للإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى النساء، مقارنة بعوامل خفية أخرى.

لطالما استخدم الأطباء قياسات الكوليسترول، وهي مادة دهنية شائعة موجودة في الدم، كمؤشر على أمراض القلب والأوعية الدموية المحتملة. ولكن دراسة شملت 28 ألف امرأة أمريكية في منتصف الأربعينيات من العمر، كشفت أن المستويات العالية من مادة تسمى "بروتين سي التفاعلي عالي الحساسية" (hsCRP)، قد تكون مؤشرا أفضل لمستويات خطيرة من الالتهاب في الجسم.

ووجد باحثو مستشفى بريغهام والنساء في بوسطن، ماساتشوستس، أن النساء اللاتي لديهن مستويات عالية من بروتين hsCRP، يرتفع لديهن خطر الإصابة بمشكلة قلبية وعائية رئيسية، مثل النوبة القلبية، بنسبة 70%. وبالمقارنة، فإن النساء اللاتي لديهن مستويات أعلى من الكوليسترول الضار، لديهن خطر أكبر بنسبة 36% فقط.

واختبر فريق البحث عاملا آخر يسمى البروتين الدهني (a)، وهو نوع من الدهون في الدم يتم تحديده من خلال جينات الفرد، ووجد أن المستويات العالية منه مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 33%.

ولكن، على الرغم من النتائج، حذر الخبراء من تجاهل الناس لمستويات الكوليسترول لديهم كمؤشر لأمراض القلب الخطيرة.

وقال الباحثون إن النساء اللاتي لديهن مستويات مرتفعة من المواد الثلاثة، لديهن خطر أعلى بمقدار 2.6 مرة للإصابة بمشكلة قلبية وعائية خطيرة، مثل قصور القلب.

واستندت النتائج إلى اختبارات الدم التي تقيس العوامل الثلاثة لدى النساء في سن 45 عاما، واللواتي تم متابعتن منذ عام 1993.

وقالت جولي بورينغ، عالمة الأوبئة في بريغهام والمعدة المشاركة، إن النتائج يجب أن تكون بمثابة "جرس إنذار" للأطباء والنساء على حد سواء.

غرخت النتائج في مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في لندن، وتم نشرها في مجلة نيو إنغلاند الطبية.



تلوث الهواء خلال الحمل يهدد النساء باكتئاب ما بعد الولادة

كما واجهت النساء اللاتي تعرضن لمستويات أعلى من الجسيمات القابلة للاستنشاق PM10 خلال الأسابيع من 12 إلى 28 خطرا أعلى بنسبة 3.88 مرة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. وبشكل عام، عانت 17.8% من النساء من أعراض الاكتئاب بعد عام واحد، و17.5% بعد عامين و13.4% بعد ثلاثة أعوام.

وقال الباحثون إن النتائج تشير إلى الحاجة إلى الفحص المستمر للصحة العقلية بعد 12 شهرا من الولادة، وتشير إلى أن تقليل التعرض لتلوث الهواء خلال الثلث الثاني من الحمل قد يساعد في تقليل خطر الاكتئاب.

تواجه النساء المعرضات لمستويات عالية من تلوث الهواء خلال الحمل خطرا متزايدا للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة. ووجدت الدراسة التي نشرتها مجلة Science of the Total Environment أن تعرض النساء لمستويات أعلى من ثاني أكسيد النيتروجين (NO2) أو الجسيمات القابلة للاستنشاق (PM10) خلال الثلث الثاني من الحمل يزيد بنحو أربعة أضعاف من خطر الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة، مقارنة بالنساء المعرضات لمستويات أقل من تلك الملوثات الجوية. ويستمر هذا الخطر الأعلى لمدة ثلاث سنوات على الأقل.



أخطاء شائعة في وضع المكياج قد تضر بصحة العيون

عام، ولكن كيفية تخزين المكياج يمكن أن تؤثر على مدة صلاحيته. أوصي بمراجعة إرشادات الشركة المصنعة للمنتج لمعرفة ما إذا كان مكياجك لا يزال آمنا للاستخدام. ويمكن أيضا تقليل فرصة نمو البكتيريا عبر تنظيف أدوات وضع المكياج أو الفرش كل 7 أيام".

كما أشار عمران إلى أهمية غسل اليدين قبل وضع المكياج، مضيفا أن عدم القيام بذلك يمكن أن يزيد من انتشار الجراثيم والبكتيريا الضارة، ما قد يؤدي إلى انتشارها إلى العيون.

وحذر الخبير من عدم إزالة المكياج عن بشرة الوجه قبل النوم، ما قد يؤدي إلى انسداد المسام وظهور البثور والرؤوس السوداء، ويمكن أن يلحق الضرر بعينيك. وقال: "يمكن أن تدخل الماسكرا إلى عينيك عند تركها طوال الليل، ويمكن أن تسد قنوات الدموع وتهيج عينيك، وهذا يزيد من خطر الإصابة بعدوى العين".



اكتشاف رابط بين السمنة أثناء

الحمل وحالة قاتلة للرضع

والسمنة أثناء الحمل، فحص فريق البحث بيانات من المركز الوطني لإحصاءات الصحة مع التركيز على وفيات الرضع على مدار الأعوام من 2015 إلى 2019.

وحلل الباحثون جميع البيانات الخاصة بالمواليد الأحياء في الأسبوع 28 من الحمل أو بعده وتابعهم لمدة تصل إلى 364 يوما بعد الولادة. ثم قارن الفريق بين الوفيات الناجمة عن موت الرضيع المفاجئ غير المتوقع لدى أطفال الأمهات البدينات والوفيات في الحالة نفسها لدى أطفال الأمهات غير البدينات. ووجدوا أنه من بين 19 مليون طفل ولدوا خلال فترة الدراسة، توفي 16545 طفلا بسبب موت الرضيع المفاجئ غير المتوقع، ومن بين هؤلاء، كان 5.4% منهم بسبب السمنة لدى الأم أثناء الحمل، وهي معدلات ترجمت إلى 0.74 لكل 1000 ولادة حية

لأطفال المولودين لأمهات غير بدينات و1.47 لكل 1000 ولادة حية للأمهات البدينات.

كما لاحظ الباحثون أن الأمهات البدينات أكثر عرضة أيضا للإصابة بانقطاع النفس النومي أثناء الحمل. وقد أظهرت الأبحاث السابقة أن انقطاع النفس النومي أثناء الحمل يمكن أن يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشاكل الصحية المرتبطة بالحمل، مثل تسمم الحمل. كما اقترحت بعض الأبحاث أنه يمكن أن يكون له آثار سلبية على نمو الجنين أيضا. ويقتراح فريق البحث إجراء المزيد من البحث في ما يتعلق بزيادة خطر موت الرضيع المفاجئ غير المتوقع بسبب الارتفاع المستمر في عدد النساء البدينات أثناء الحمل.

وجد فريق من الباحثين ارتفاعا طفيفا في خطر موت الرضيع المفاجئ غير المتوقع (SUID) لدى الأطفال المولودين لأمهات بدينات. وفي الدراسة التي نشرتها مجلة JAMA Pediatrics، قامت المجموعة بتحليل البيانات من المركز الوطني لإحصاءات الصحة (NCHS) في ما يتعلق بسجلات وفيات الرضع.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن السمنة أثناء الحمل يمكن أن تؤدي إلى زيادة خطر وفيات الرضع بشكل عام، جنبا إلى جنب مع مجموعة من مشكلات صحة الأم والطفل. ولكن حتى الآن، لم يكن هناك سوى القليل من الأبحاث في ما يتعلق بالارتباط بين السمنة أثناء الحمل وموت الرضيع المفاجئ غير المتوقع (SUID).

ولعرفة المزيد عن معدلات موت الرضيع المفاجئ غير المتوقع المحتملة



منوعات

الفكر

27

تتميز الدراما الإسبانية التي تنتجها
تفليكس عادة بطابع وأسلوب مميزين،
بداية باللمحة متعددة المواسم Lacasa
de papel أو Money Heist وفقا
لعنوانها الانجليزي، و Elite بمواسمه
السبعة و Vis a vis و The Sunta
Case وغيرها.



محاولة تبرير وتجميل الدموية بسذاجة

The Gardener . عمل متواضع كتابة وتمثيلاً وإخراجاً



حين يؤدي الحادث الذي يتعرض له مع ابنتها، بسبب قيادتها الرعناء للسيارة، إلى بتر إحدى ساقيها، ما يضاعف من حقدنا وشرها. ويصل شرها إلى ذروة يصعب أن يصل إليها شرير درامي مع نهاية الأحداث، ومع ذلك اختارها صناع العمل لكي تكون الراوية، وهو خطأ أخلاقي ودرامي جسيم، هي شريرة مطلقة لا تكتفي بأنها قاتلة مجترفة، ويبرر المسلسل أفعالها بتصوير كل زبائنها، للمصادفة، كمساكين يريدون حل مشاكلهم أو الانتقام لظلم تعرضوا له بالقتل، وهي تصلي طوال الوقت، معتقدة أنها تصحح أوضاعاً ظالمة بهذه الجرائم. ولكن إذا افترضنا أنها تتحقق بالفعل من استحقاق ضحاياها للقتل، فإن ذلك لا ينطبق على فيوليتا، مثلاً، البرينة التي يتم تحميلها مسؤولية موت شاب لا يد لها فيه. ولكن فساد عقل وخلق الأم لا يتوقف عند القتل، فالأسوأ والأكثر انحرافاً هو أنها تدمر ابنها الوحيد المسكين محاولة إياه إلى قاتل محترف (بحجة أنه لا يشعر).

الـ"فلاش باك" الأسوأ

ومن ناحية السرد فإن اختيارها كراو خطأ لإنها تروي أحداثاً لا يمكن أن تكون قد شاهدتها أو سمعت عنها، مثل علاقة الحب وتقاصيلها بين المحققين! أخيراً يضرب المسلسل مثلاً في الاستخدام الخاطئ للـ"فلاش باك"، وهو أمر نراه كثيراً في الدراما العربية التي تلجأ عادة للـ"فلاش باك" لتعويض نقص بناء أو افتعال تشويق، ولكن استخدام الـ"فلاش باك" في The Gardener خطأ جسيم لأنه يضحي ببناء العمل كله من أجل تقديم خمس عشرة دقيقة مشوقة في الحلقة الأولى على حساب بقية العمل. لقد قرر صناع العمل بدء الأحداث من لحظة قتل الضحية الأخيرة قبل ظهور فيوليتا، وتآجيل حكاية إمر وأمه وما دفعهما إلى هذه اللحظة لحلقات تالية. الغريب أن هذه الأحداث القديمة، التي يستخدمها المسلسل كمجرد تبرير للحاضر، قوية وربما تكون أكثر تنويقاً من الحاضر، ولو أن العمل أتبع البناء الخطي التقليدي لكان أكثر إثارة وإقناعاً للمشاهد بالتحولات الخطيرة التي تحدث للمرأة وابنتها، ولكن اعتقاد صناع العمل بأن البدء بذروة الدراما مشوق أكثر لم يؤدي سوى إلى تهرل وضعف أي أحداث بعد مرور ربع الحلقة الأولى. آخر شيء، فرغم أن للمسلسل مخرجين هما ميكيل رويديا ورافا مونتيسينوس، قام كل منهما بإخراج 3 حلقات، فإن عيوب السيناريو لا يضاعفها سوى بلاءة إخراج الالثنين!

فضايا الاختفاء المتكرر للمقتولين، الذين يدفعهم الشاب في الحديقة كسماد عضوي للزهور، على اعتبار أن الجثث البشرية أفضل غذاء لنبات صحي جميل (ربما تكون استعارة قوية لقسوة الطبيعة نفسها وتشبيه البطلين بالزهور التي تتغذى على الكائنات الأخرى، ولكنها استعارة لا تتماشى مع دراما العمل). وهذا المحققان اللسان بعض الشئ رجل وامرأة، الرجل متزوج وعينه على زميلته، والمحققة تلاحظ ولعه بها وتبادر بعرض نفسها عليه، لكنه يرفض لأنه مهذب وخجول ولا يريد خيانه زوجته، أما القضية نفسها فلا يفعلان بشأنها شيئاً يستحق المتابعة، ولو تم إلغاء دوريهما فإن ذلك لن يؤثر على مجرى الأحداث. الغريب أنه لا يوجد كيمياء تجمع بينهما، ولا كيمياء تجمع بين إمر وفيوليتا، فحتى قصتي الحب لا تستطيعان إشاعة المشاعر لدى المشاهد، والمسلسل يعطل الحديث عن الحب لكنه يخلو من لحظات الحب أو الاحساس بشكل غريب، وكأن التبلد الشعوري قد أصاب المسلسل نفسه، وليس إمر وأمه فقط!

رومانسية بلا حب!

خطا المحققان فوق أنه يزيد من ترهل الايقاع، وفوق أنه يعبر عن رومانسية تخلو من الرومانسية، يضيف أيضاً إلى لا حساسية العمل ولامبالاته بموضوعه الأساسي وهو القتل المتسلسل الذي يرتكبه البطلان وكأنهم يذبحان مجموعة من الدجاج، ويتجلى ذلك في الطريقة التي يصور بها العنف والقتل المجاني. الطريقة التي يقتل بها إمر ضحاياها تتمثل في مباحثتهم بحقن رقيبتهم بياورة تحمل سما زاعفا مستخرجاً من الثبات، فيسقطون في لحظة، وهو قتل أشبه بشبان أو عقرب يتسلل خفية للدغ ضحاياها. هذه الطريقة تساهم في تخفيف انزعاج المشاهد من القتل، ويتبين ذلك حين نقارنه بقتل آخر قرب نهاية المسلسل تقوم به فيوليتا دفاعاً عن النفس، فهو عنيف ودموي ويكشف عن جانبها العنيف الذي انضجر فجأة. من ناحية ثانية يساهم المشهد في تمرير فكرة أن العنف كامن داخل الجميع وبإتالي تبرير ما يفعله إمر، بدليل أنها تسمح إمر على جرائمه بعد قيامها شخصياً بالقتل. كل ذلك كوم، وشخصية الأم وأفعالها كوم آخر.. من غريب الاختيارات الدرامية المتعلقة بوجهة نظر السرد هو اختيار الأم لتكون راوية الأحداث، وإتالي نحن نرى كل شئ من وجهة نظر هذه المرأة الفاسدة خلفاً وخلفاً، فهي تعاني، حتى قبل أن تبدأ الأحداث من انحراف نفسي، يتضاعف

وتمثيلاً وإخراجاً، يجمع بين كل عناصره نوع غريب من الضعف والاستسهال، أما ما يثير الدهشة أكثر فهو اللامبالاة التي يتعامل بها صناعه مع موضوعه القاتم وسلوكيات شخصياته المنحرفة، ومحاولة تبرير وتجميل هذه الدموية بسذاجة نادراً ما تصل إليها أفلام ومسلسلات القتل والسفاحين. يبدأ The Gardener، الذي ابتكره وكتب حلقاته الست ميغيل سايبز كارال باستهلال قوي للغاية : إمر (ألفارو ريكو)، شاب صغير وسيم برئ الملامح يعشق البستنة، وأمه لاشينا خوراود (سيسيليا ساوريز)، سيدة متوسطة العمر جميلة تبدو عليها أمارات الحكمة والحنان الأموية، يعيشان بمزدهما في بيت صغير تحيط به حديقة بدعية من الزهور الملونة، ولكن خلال مشاهد معدودة نعرف أن الأم قاتلة مأجورة تقوم بالانقاف، وأن الابن الذي ينفذ الانقافيات عديم المشاعر، حرقياً، نتيجة إصابته في حادث أنفل مراكز الشعور في مخه!

مفاجأة يعقبها الملل

هذه البداية الصادمة، المبشرة بعمل مشوق ممتلئ بالمفاجآت يعقبها لا شئ.. أحداث فاترة وشخصيات باهتة وحبكة متوقفة بكل تفاصيلها منذ الحلقة الأولى: يتم تكليف الأم بقتل شابة صغيرة جميلة اسمها فيوليتا (كاتالينا سوبيلانا) تعمل كمعلمة للأطفال في حضارة. وعندما تعهد الأم لابنتها بقتل الفتاة تحرك مشاعره فجأة (نعلم بعد ذلك أن ورما حميداً بالمخ أعاد تنشيط مراكز الشعور لديه!) ويتردد في قتلها، ثم يقع في حبها، ما يثير غضب وغيره الأم حد الجنون. على الطرف الثاني هناك محققان يبحثان في

ويجمع بين معظم هذه الأعمال سيرها لأغوار الجريمة والعالم المظلم من النفس البشرية بأسلوب كوميدي أو خفيف، يكمن سره في جاذبيته الخطرة الموسومة بالقلق والشعور بالذنب، أعتقد أنه يرجع للروح الإسبانية نفسها الحملة بثقافة دينية كاثوليكية محافظة، مخلوطة بروح الفروسية التواقة للمغامرة والتحرر... ثقافة يمكن أن نجد جذورها في "دون كيخوت" وحتى أفلام لويس بونويل وبيدرو ألودوفار. ولكن حين نحلل أعمال تفليكس الإسبانية سابقة الذكر يمكن أن نلاحظ بعض الهشاشة الأخلاقية والإنسانية التي تميزتها، إذ غالباً ما يكون بناهما الرومانتيكي بنسائه ورجاله الجذابين وأفكارهم "شبه الثورية" غلاماً من السوليفان الملون البراق لإخفاء بشاعة وتبعات العنف أو لتبرير الجريمة. مع ذلك فغالباً ما يقع المشاهد في حب هذه الأعمال، ويلتصق النقاد لها العذر بحكم كونها تسلية ونوعاً من التطهير الدرامي المشروح يقوم من خلاله المشاهد بالتنفيس عن مشاعره العدوانية وأفكاره السلبية.

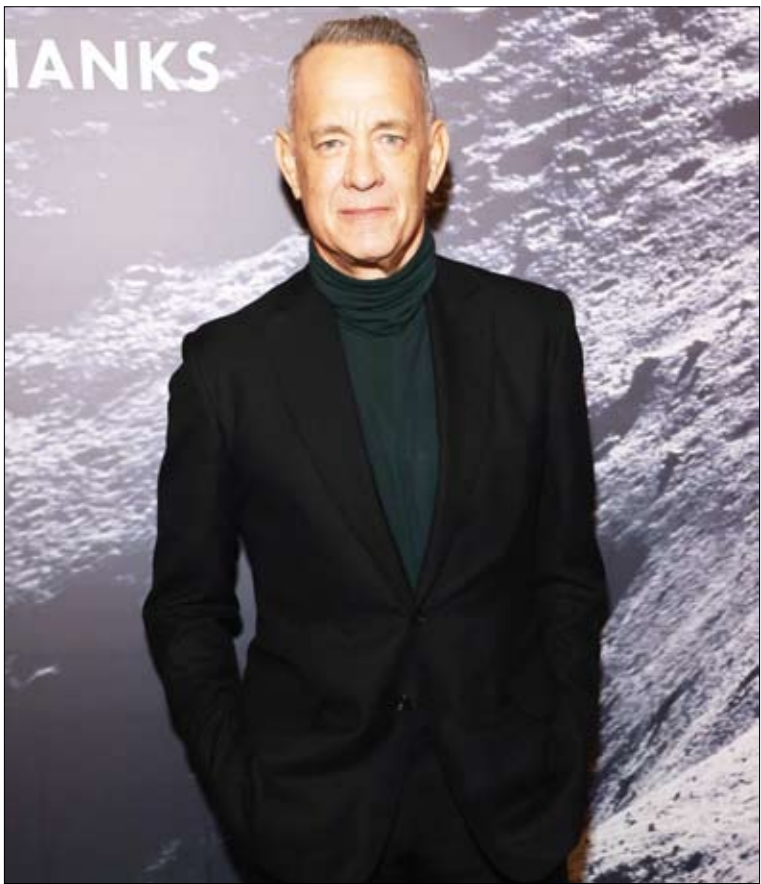
توازن ضروري

هذه الشعرة التي توازن بين إغواء الجانب المظلم من النفس، مع البقاء في أمان الكوميديا والسيرالية هي مسألة حاسمة في الطريقة التي يتم بها تلقي هذه الأعمال والطريقة التي تؤثر بها على المشاهد، ربما يكون من المناسب أن نقارنها، في هذا السياق، بأفلام كوينتن تارانتينو. لكن شيئاً من هذا التميز، أو التوازن، لا يوجد في مسلسل The Gardener (أو El jardinero حسب اسمه الأصلي)، أحدث الإنتاجات الإسبانية على نتفليكس.

على المستوى الفني هو عمل متواضع كتابة



توم هانكس يروج للجزء الجديد من TOY STORY



روج النجم توم هانكس للجزء الخامس من فيلم TOY STORY أثناء الأداء الصوتي لشخصية البطل خلال أحداثه، حيث نشر صورة عبر حسابه علي السوشيال ميديا اكتفي فيها بكف يده في إشارة إلى رقم 5. يأتي الإعلان عن جزء جديد من الفيلم بعد تصريحات المخرج العالمي كوينتين تارانتينو، حين أكد أنه لا يرغب في مشاهدة أي جزء من العمل بخلاف أول ثلاثة أجزاء فقط، ورغم الإشادة بالأفلام الثلاثة السابقة في السلسلة، يرفض تارانتينو مشاهدة الجزء الذي صدر بعدها. وقال تارانتينو في حديثه في بودكاست Club Random With Bill Maher: "لا أ شاهد كل أفلام الرسوم المتحركة وما إلى ذلك، لكنني من أشد المعجبين بثلاثية Toy Story، الفيلم الثالث رائع للغاية". وتابع تارانتينو قائلاً: "إنه أحد أفضل الأفلام التي شاهدتها على الإطلاق، وإذا شاهدت الفيلمين الآخرين، فستجد الأمر مدمراً، لكن الأمر هو أنه بعد ثلاث سنوات أو نحو ذلك، قاموا بإصدار فيلم رابع، ولا أ رغب في مشاهدته، لقد أنهيت القصة حرفياً بأفضل ما يمكن مع الجزء الثالث، ولذا لا، لا يهمني ما إذا كان الجزء الرابع من السلسلة جيداً أم لا".

بن أفليك: أطفالى هاجموا أحد أشهر أفلامى: «سخيف وغير منطقى»

كشف النجم الأمريكي بن أفليك، خلال ظهوره في برنامج Jimmy Kimmel Live، أن أبنائه من أفسى النقاد لأعماله السينمائية، ولا يترددون في التعبير عن آرائهم بصراحة شديدة.

وخلال الحديث عن فيلمه الجديد The Accountant 2 قال أفليك إن أبنائه الثلاثة – فيوليت (19 عاماً)، وسيراфина (16 عاماً)، وصموئيل (13 عاماً) – أحبوا الفيلم، وهو أمر نادر الحدوث.

وأضاف مازحاً: "نظروا إلي وكأن هناك خدمة، ثم قالوا: نعم، أعجبنا الفيلم. وكان شيئاً سحرياً قد حدث"، في إشارة إلى دهشتهم من جودة العمل.

لكن في المقابل، لم تسلم أعماله السابقة من تقديم اللاذع، فقد روى أفليك أنه خلال فترة الحجر الصحي في جائحة كورونا، قرر مشاهدة فيلم Armageddon معهم، متوقفاً أن يعجبهم. لكنهم هاجموه فوراً، واعتبروه "سخيفاً" و"غير منطقي" في النهاية ضحك أفليك قائلاً: "أبني قال لي: هذا الفيلم لا معنى له! فأجبت: لم نعتمد على المنطق عندما صنعناه"، في اعتراف طريف بأن الفيلم لا يقاس بالمعايير المنطقية، ورغم نجاحه، يبدو أن نيل إعجاب أسرته هو التحدي الأكبر لأفليك.



الفكر

عادات شائعة تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة



تحسين الحالة العامة للجسم. والعادة السيئة الأخرى، هي الاستحمام بالصابون العادي. بالطبع تعتبر عملية الغسل من الإجراءات اليومية المهمة جدا. ولكن عند استخدام منتج غير مخصص لهذا الغرض، يصبح الجلد جافا جدا، ما يؤدي إلى تلف الحاجز الواقي والجفاف والتجاعيد الدقيقة. لذلك، من الضروري اختيار المنظف المناسب لنوع البشرة للعناية بها بشكل صحيح. وتشير الخبرة إلى أن عدم الوقاية من الشمس يعتبر سببا شائعا آخر لشيخوخة الجلد المبكرة، لأن الشمس تلحق الضرر بشكل كبير بالبشرة غير المحمية، ما يسبب الشيخوخة الضوئية والتجاعيد وفرط التصبغ. لذلك يجب استخدام منتجات الوقاية من الشمس (SPF) كل يوم.

النظام الغذائي. وتقول: " يؤدي الإفراط في تناول الكحول والتدخين إلى الشيخوخة المبكرة للجلد. وعلى هذه الخلفية، تتضرر الأوعية الدموية، حيث يعاني الجلد من نقص مستمر في الأكسجين، وبالتالي نقص التغذية، ما يؤدي إلى ظهور الوردية والتورم المفرط ويصبح الجلد باهتا". والسبب الآخر وفقا لها، هو قلة تناول الماء، لأن هذه العادة تحفز الإصابة بالجفاف وانخفاض عملية التمثيل الغذائي. لذلك يجب تناول 1.5-2 لتر من الماء للحفاظ على نضارة البشرة وصحتها. وتشير الأخصائية إلى أن قلة النوم، تؤدي إلى تسريع شيخوخة الجلد لأنها تمنعه من التعافي من التأثيرات البيئية. وتؤكد أن النوم قبل الساعة العاشرة مساء من أهم العوامل التي تعمل على

تعتبر الشيخوخة عملية طبيعية لا يمكن إيقافها. ولكن عند تغيير بعض العادات، يمكن إبطاء التغيرات المرتبطة بالعمر في البشرة، والحفاظ عليها متألفة وجذابة لفترة طويلة. وتحدد الدكتورة سفيتلانا كراسنوفا أخصائية الأمراض الجلدية والتجميل العادات التي تؤدي إلى الشيخوخة المبكرة. وتشير الطبيبة إلى أن تناول كمية كبيرة من الكربوهيدرات والسكريات في النظام الغذائي هي أحد العوامل المؤدية إلى الشيخوخة المبكرة للجلد لأن مثل هذا النظام الغذائي يسبب تلف الكولاجين والإيلاستين، ما يؤثر سلبا على لون البشرة ويجعلها مترهلة. لذلك، يجب إضافة المزيد من الخضروات والبروتينات والدهون غير المشبعة إلى

لمرضى السرطان .. احذروا أشعة الشمس في هذه الفترة من النهار!

حذر عدد من الأطباء الأشخاص المصابين بالسرطان أو أولئك الذين يتعافون من العلاج، من التعرض لأشعة الشمس بسبب تأثير العلاجات المختلفة التي قد تجعل البشرة أكثر حساسية. ويقول الأطباء إن مرضى السرطان ينبغي أن يتلقوا توجيهات بتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس، خاصة بين الساعة 10 صباحا و3 مساء، حيث تكون الأشعة في أقوى حالاتها. وأوضحوا أن العلاج الكيميائي والإشعاعي يمكن أن يسبب بعض التأثيرات التي تزيد من الحساسية تجاه الشمس، ما يعرض الشخص للمخاطر الصحية. وفيما يلي العلاجات التي قد تسبب الحساسية لأشعة الشمس: - العلاج الكيميائي: قد يجعل الجلد أكثر حساسية لأشعة الشمس خلال فترة العلاج، وحتى بعد شهور من انتهائه. - العلاج الإشعاعي: قد يتسبب في حساسية الجلد، خاصة في المناطق المعالجة، وتستمر هذه الحساسية لفترة طويلة بعد العلاج، وقد تكون دائمة في بعض الحالات. - بعض الأدوية المضادة للبكتيريا. - الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية. - بعض الأدوية المضادة للغثيان. ويحذر الأطباء من أن هذه الحساسية قد تختلف بعد العلاج من شخص لآخر. وفي حال التعرض لحروق الشمس أو ظهور بثور أو طفح جلدي بسبب الشمس، يُنصح بالتوجه إلى الطبيب العام أو فريق رعاية مرضى السرطان. وقد يحتاج المرضى إلى علاج بالمضادات الحيوية لتجنب الإصابة بالعدوى. وبعد علاج السرطان، يُنصح المرضى الذين يعانون من الوذمة اللمفية (حالة مزمنة تتسبب في تورم الأنسجة، وغالبا ما تصيب الذراعين أو الساقين) بتجنب التعرض للشمس في المنطقة المتورمة، بالإضافة إلى تجنب لدغات الحشرات.

نصائح لحماية بشرتك من أشعة الشمس أثناء العلاج: - تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس بين الساعة 10 صباحا و3 مساء. - احرص على الحماية في الأيام الملبدة بالغيوم، حيث يمكن أن تتسلل الأشعة فوق البنفسجية. - استخدم واقي شمس بعامل حماية SPF 30 على الأقل. - ارتد ملابس فضفاضة بأكمام طويلة وقبعة واسعة الحواف. - لا تنس حماية شفتيك باستخدام واقي شمس مخصص. - ابحث عن الظل أو استخدم مظلة للحماية من أشعة الشمس. - ارتد نظارات شمسية توفر الحماية من الأشعة فوق البنفسجية. - حافظ على ترطيب جسمك. - إذا كنت تسبح، تأكد من الاستحمام فورا بعد السباحة لتجنب تأثير الكلور. - تجنب العطور والمنتجات الكيميائية التي قد تزيد من حساسية بشرتك.



الممثلة الأمريكية أنا كندريك لدى حضورها العرض الخاص لفيلم Another Simple Favor في في نيويورك. (ا ف ب)

قرأت لك



بذور اليقطين

تحتوي بذور اليقطين على تركيبة معدنية فريدة وعسد من الخصائص الفيدة، لذلك تناولها يؤثر إيجابيا في الجهاز العصبي والعظام والكلى والأعضاء

والأنظمة الأخرى. وتشير الدكتورة يلينا تيخوميروفا خبيرة التغذية الروسية، في حديث لصحيفة "إزفيستيا" إلى أنه بالإضافة إلى ذلك تعتبر مثيرة للشهوة الجنسية. ووفقا لها تحتوي بذور اليقطين على نفس محتوى المكسرات من السعرات الحرارية (تحتوي 100 غم على حوالي 550 سعرة حرارية)، ونصفها يتكون من الدهون، كما أنها تحتوي على البروتين وكمية قليلة من الكربوهيدرات، ولها تركيبة معدنية فريدة، وتستخدم بذور اليقطين على نطاق واسع في مكافحة الطفيليات. وتقول: "تحتوي حوالي 60 غم (حفنة) من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من المغنيسيوم، الضروري لاسترخاء الجهاز العصبي والعضلات. كما أن له تأثير مزيل للاحتقان ومضاد للقلق، ويحسن النوم . وبالإضافة إلى ذلك تحتوي 60 غم من بذور اليقطين على حاجة الجسم اليومية من الفسفور الضروري لصحة الجهاز الهيكلي، وكذلك الكوبالت والمنغنيز والنحاس، التي تدخل في عملية تكوين الدم. لذلك هي مفيدة للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم. وبالإضافة إلى ذلك تحتوي بذور اليقطين على مواد تؤثر إيجابيا في تدفق الصفراء، ولها خصائص مضادة للأكسدة ومفيدة للكبد. ولكن إذا كان الشخص يعاني من مرض ما عليه استشارة الطبيب قبل إدراجها في نظامه الغذائي.

سؤال وجواب

- **من هو صانع الوحدة الايطالية؟**
هو الكونت كاميلو كافور بنسودي زعيم وطني ايطالي ولد عام 1810 يعتبر الصانع الحقيقي للوحدة الايطالية.
- **من مكتشف الثيوترون؟**
هو السير جيمس تشادويك فيزيائي بريطاني ولد عام 1932 .
- **من هو آخر ملك مصري قبل ثورة 23 يوليو؟**
هو الملك فاروق الذي اجبرته الثورة على التنازل عن العرش عام 1952 ثم نفي ومات في المنفى عام 1965 .
- **من هو الموسيقي الذي حمل لقب هنان الشعب في مصر؟**
هو الموسيقار المصري الكبير سيد درويش الذي ولد عام 1893 عاش في الاسكندرية وقدم للشعب المصري اعظم الحانه .

هل تعلم؟

- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع
- أن النمل العامل والنشيط هو من الإناث .
- أن اليومة لاترى في الظلام الدامس.
- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق النقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعا من الأسماك يدعى بالسلك الصديج بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأطفال البدينين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.

قصة السجناء والعمالقة

اشاء ابحار مجموعة كبيرة من التجار في سفينة كبيرة بتجارتهم إلى احدى الدول هب اعصار شديد، صال ودار بالسفينة في عرض البحر واخذ يحاورها ويحملها ويقذف بها شمالا ويمينا حتى اغرقها واستطاع من عليها من تجار ان ينجو بحياتهم فوق ألواحها الخشبية حتى وصلوا إلى احدى الجزر النائية .. وهناك ارتموا فوق الجزيرة يرتاحون مما ألم بهم، وبعد فترة من الوقت قام احدهم ويدعي مرجان ليتجول فيها ويعرف ما بها وبعد ان سار خطواته الاولى تراجع واختبأ وسط الاشجار حين وجد مجموعة من العمالقة يملكون وجوها غريبة شعبة وعيونا واسعة براقة مخيفة وشفاها غليظة ومعهم ما يعتبر زعيمهم يحملون قفصا كبيرا القوا فيه كل التجار واصطحبوهم إلى قبيلتهم . اغرق العمالقة على التجار الطعام والماء بدون ان يفتحوا لهم القفص ابدا وفي اثناء ذلك كان مرجان يتلصص عليهم وعرف انهم لصوص يقتلون الاطفال ووحيد القرن للحصول على العاج ويبيعونه بالذهب، كانت الجزيرة تعج بالافبال البيضاء النادرة فحزن مرجان لذلك خاصة عندما عرف انهم يطعمون التجار لتسمينهم ثم اكلمهم .. فتسلل ليلا وحذر التجار من الطعام .. عند ذلك بدا التجار خطه غريبة كلما اكلوا وضعا اصابعهم في افواههم حتى يتقياوا الطعام مرة اخرى وتمارضوا حتى ضعفت اجسادهم في ذلك الوقت استطاع مرجان ان يفك اسر مجموعة كبيرة من الاقبال كانت مقيدة بسلاسل وتسل بها ليلا وساعد اصداقاه على الخروج من قضايب القفص ثم ركبوا الاقبال واطلقوا لها العنان فهيرت بهم حتى شاطئ البحر ومن هناك سبحوا على طوفا استطاع مرجان ان يصنعه ويخفيه لكنه ايضا كان قد وضع عليه كمية كبيرة من الذهب جعلتهم جميعهم من الاغنياء .

مساحة للتلوين

