

# منوعات العصر

ص 22

دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي  
تكشف عن أولويات المرحلة المقبلة  
لقطاع التعليم الخاص في الإمارة

ص 27

..Paper Tiger  
حين يتحول الحلم  
الأميركي إلى فخ عائلي



الوجبات السريعة.. بين رغبتك في الحفاظ على

ص 23 صحتك، وهندسة غذائية صممت خصيصاً لهزيمتك



الأربعاء 17 يونيو 2026 م - العدد 14781  
Wednesday 17 June 2026 - Issue No 14781

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## بريطانيا تعظر وسائل التواصل الاجتماعي لمن هم دون 16 عاماً

أعلنت الحكومة البريطانية عن حظر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمن هم دون سن 16 عاماً، في إطار خطة أوسع لتعزيز السلامة على الإنترنت، وتصفية الإجراءات بأنه "خطأ أحمر" لشركات التكنولوجيا التي لم تحسن حماية الأطفال.

وقال رئيس الوزراء كير ستارمر إن الحظر يشمل أبرز المنصات، مثل سناب شات، تيك توك، إنستغرام، فيسبوك، إكس، ويوتيوب، على أن يطبق ضمن إطار مشابه للنموذج الأسترالي الذي يمنع التفاعل ونشر المحتوى لمن هم دون السن المحددة.

وبحسب الخطة، لن يشمل الحظر تطبيقات المراسلة مثل واتساب وسيفنال، إلى جانب استثناءات محدودة للخدمات التعليمية والتجارة الإلكترونية وبت الموسيقى. وتوقع الحكومة أن يدخل القرار حيز التنفيذ بحلول ربيع العام المقبل، بعد استكمال المشاورات التي تلقت أكثر من 116 ألف رد.

كما تتضمن الخطة، التي أُطلقت عليها اسم "حظر أستراليا بلس"، قيوداً إضافية تشمل منع البث المباشر والتواصل مع الغرباء لمن هم دون 16 عاماً على منصات أخرى، بينها بعض تطبيقات الألعاب، إضافة إلى تقييد بعض ميزات "الرفقاء الافتراضيين" والدراسة ذات الطابع الحميم لمن هم دون 18 عاماً.

## حكم يشعل الجدل في الموندiales بسبب إشارة يد

اتهم حكم أسترالي بتنفيذ إيماءة "يد" ترمز للقومية البيضاء، خلال البث التلفزيوني لمباراة منتخب ألمانيا وكوراساو في كأس العالم أول أمس الأول الأحد.

وخلال عرض تغطية المباراة لطايف حكم الفيديو المساعد "فار"، قام الحكم شون إيفانز بتشكيل دائرة باستخدام الإبهام والسبابة مع مد بقية الأصابع. وتستخدم هذه الإشارة تقليدياً للدلالة على معنى "حسناً"، لكنها تم تبنيها من قبل جماعات اليمين المتطرف في السنوات الأخيرة كرمز لعبارة "القوة البيضاء".

## تشير الأبحاث العلمية الحديثة إلى أن تراجع النشاط البدني لدى الأطفال عالمياً، وزيادة فترات الخمول والجلوس، يؤديان إلى آثار سلبية مستدامة على صحتهم، خاصة مع ارتفاع معدلات السمنة لتصيب طفلاً ومراهقاً من بين كل عشرة.



## ذكاء طفلك وقدرته على التركيز يبدأان من عضلاته وليس من الكتف

وأظهرت دراسة دامت تسعة أشهر أن الأطفال الذين انتظموا في أنشطة حركية بعد المدرسة حققوا درجات إدراكية أعلى، وشهدوا انخفاضاً في دهون الجسم المحيطة بالأعضاء الحيوية، والتي تُعرف علمياً بإفرازها مواد مسببة للالتهابات المرتبطة بضعف الإدراك.

ونتيجة لذلك، يسهم النشاط في تحسين دقة أداء المهام المعقدة، وتسريع زمن رد الفعل، وتعزيز "التحكم المثلث" المسؤول عن زيادة التركيز ومقاومة الاندفاع.

كما أظهرت دراسات تطبيقية في المدارس أن تقليل وقت الجلوس، حتى دون ممارسة رياضات عنيفة، أدى إلى انخفاض بنسبة 8% في نسبة الخصر إلى الورك "مقياس دهون البطن"، وتحسن ملحوظ في الأداء الإدراكي والذاكرة والتوجيه البصري بعد جلسة حركة واحدة مدتها 30 دقيقة.

وتُعزى هذه الفوائد أيضاً إلى التأثير الطويل المدى؛ إذ تبين أن ممارسة الرياضة في الصغر تُعد أقوى مؤشر على تمتع الأفراد بصحة جيدة عند بلوغ سن السبعين، وانخفاض مؤشر كتلة الجسم "BMI"، وصغر محيط الخصر.

ويؤكد العلماء أن تعزيز "الكفاءة الحركية اللامنهجية"، كالتعب الحر وتساق الأشجار، يمنح الأطفال ثقة أكبر بأجسادهم؛ ما يدعم صحتهم النفسية والعقلية، ويقلل فرص إصابتهم بالأمراض المزمنة في المستقبل.

كما حذر الخبراء من دور "تناهس الأشقاء" في المنزل، حيث يمكن لتعليقات الإخوة الأكبر سناً أن تدمر تقدير الذات لدى الطفل الصغير بشكل تدريجي.

تعديل السلوك الأبوي: التوقف عن توجيه الملاحظات التي تركز على النتائج فقط، واستبدالها بالمدح المعنوي للجهود المبذولة.

التنسيق مع المدرسة: التعاون مع المعلمين والمستشارين التربويين لضبط بيئة الفصل وتقليل حدة التنافسية. الحوار المنفرد: تخصيص وقت للكشف مع الطفل بعيداً عن ضجيج الأسرة، مما يسمح له بالتعبير عن مخاوفه وتصحيح مفاهيمه الخاطئة عن قدراته.

وفي النهاية، خلص التقرير إلى أن استعادة الطفل لإيمانه بقدراته لا تتطلب معجزات، بل تغييرات بسيطة ومستمرة في بيئة الطفل المحيطة، مؤكداً أن الهدف ليس الوصول إلى "الدرجات الكاملة"، بل بناء خصية فخورة بإنجازاتها الخاصة مهما كانت بسيطة.

## أطعمة غنية بالبوتاسيوم قد تمنحك نوماً أفضل

تشير أبحاث حديثة إلى أن تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم ضمن وجبة العشاء قد يسهم في تحسين جودة النوم وتقليل أعراض الأرق، في ظل معاناة ملايين الأشخاص حول العالم من اضطرابات النوم المزمنة.

ويلعب البوتاسيوم دوراً مهماً في دعم وظائف العضلات والأعصاب وتنظيم توازن السوائل وصحة القلب، وهي عوامل ترتبط بشكل غير مباشر بالحصول على نوم أفضل.

ويرى خبراء تغذية أن هذا المعدن يساعد العضلات والأعصاب على الاسترخاء؛ ما قد يسهل عملية النوم ويحسن استمراريته.

وأظهرت دراسة يابانية حديثة، أن تناول البوتاسيوم يرتبط بانخفاض معدلات الأرق، خاصة عند استهلاكه خلال وجبة العشاء. كما أن الأطعمة الغنية به تحتوي غالباً على عناصر غذائية أخرى، مثل: المغنيسيوم، المعروف بدوره في دعم النوم الصحي.

وبحسب موقع VeryHealth Well، إليك أبرز مصادر البوتاسيوم الغذائية: السبانخ، البطاطا الحلوة، الموز، الأفوكادو، البقوليات، الحمضيات، السلمون، الكمرات، البذور، والزبادي.

ويؤكد المختصون أن الحصول على البوتاسيوم من الغذاء يُعد الخيار الأفضل لمعظم البالغين، بدل اللجوء إلى المكملات الغذائية، مع أهمية تناول عشاء متوازن قبل النوم بوضع ساعات لتجنب اضطرابات الجهاز الهضمي التي قد تؤثر في جودة النوم.

في المقابل، يحذر الخبراء من زيادة تناول البوتاسيوم لدى بعض الفئات، مثل: مرضى الكلى المزمن أو قصور القلب، وكذلك الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة تؤثر في مستويات البوتاسيوم، إذ قد يؤدي ارتفاعه إلى مضاعفات خطيرة تستدعي استشارة الطبيب.

## فرشاة الأسنان قد تقلل خطر عدوى المستشفيات الخطيرة

كشفت دراسة علمية حديثة أن تنظيف الأسنان بالفرشاة قد يساهم بشكل كبير في تقليل خطر الإصابة بالالتهاب الرئوي المكتسب في المستشفيات، وهو أحد أكثر أنواع العدوى خطورة وفتكا بين المرضى. وأظهرت الدراسة، المنشورة في مجلة "ذا لانسيت للأمراض المعدية"، أن تحسين العناية بالفم داخل المستشفيات يمكن أن يقلل احتمالية الإصابة بهذا النوع من الالتهاب الرئوي بنسبة تصل إلى 60%.

ويعد الالتهاب الرئوي المكتسب في المستشفى من دون أجهزة تنفس صناعية حالة شائعة تحدث عندما تنتقل بكتيريا الفم والحلق إلى الرئتين، وغالباً ما تصيب المرضى غير الخاضعين للعناية المركزة. وتشير التقديرات إلى إصابة نحو 50 ألف مريض سنوياً في أستراليا وحدها، مع تسجيل آلاف الوفيات المرتبطة به.

وشملت الدراسة أكثر من 8,800 مريض في ثلاثة مستشفيات أسترالية، حيث جرى تطبيق برنامج بسيط للعناية بالفم تضمن توفير فرشاة أسنان ومجفون عند الدخول، وتوعية الطواقم الطبية والمرضى بأهمية تنظيف الأسنان، إضافة إلى تقديم المساعدة للمرضى غير القادرين على القيام بذلك.

وأظهرت النتائج ارتفاع معدلات تنظيف الأسنان من 16% إلى 62%، ما انعكس على انخفاض واضح في معدلات الإصابة بالعدوى من ثماني حالات شهرياً إلى أقل من أربع حالات في الأقسام المستهدفة.

وأوضح الباحثون أن فم الإنسان يحتوي على مليارات البكتيريا، وأن تراجع العناية بالفم أثناء المرض أو التنويم في المستشفى يزيد من تراكم هذه البكتيريا، ما يرفع احتمالية انتقالها إلى الرئتين.

## أسراب بعوض في نهر قويق تشير مخاوف «اللاشمانيا» بحلب

أثارت أسراب كبيرة من البعوض والحشرات ظهرت في مجرى نهر قويق بريف حلب مخاوف واسعة بين الأهالي، وسط تحذيرات من احتمال انتشار أمراض جلدية خطيرة، أبرزها مرض "اللاشمانيا" المعروف محلياً بـ "حلب". وشهدت مناطق في ريف حلب، من بينها محيط سد "السيحة" جنوب المدينة، تكاثراً ملحوظاً للبعوض عقب الفيضانات الأخيرة التي خلفت مستنقعات ومياه راكدة على ضفاف نهر قويق، ما وفر بيئة مناسبة لتكاثر الحشرات مع ارتفاع درجات الحرارة.

ودفعت هذه التطورات الإدارات المحلية إلى إطلاق حملات لرش المبيدات الحشرية في مناطق الانتشار، في محاولة للحد من تكاثر البعوض والسيطرة على الوضع الصحي. وفي السياق ذاته، حذرت إدارة منطقة سمرعان مربي النحل من المبيدات المستخدمة، داعية إلى اتخاذ إجراءات احترازية ونقل خلايا النحل من المناطق المستهدفة بالرش حفاظاً عليها.

ويُعد البعوض الناجم عن المستنقعات الراكدة في فصل الصيف من أخطر أنواع الحشرات الناقلة للأمراض، حيث يرتبط بانتقال مرض "اللاشمانيا" الذي يسبب تقرحات جلدية وتشوهات قد تستمر لفترات طويلة، خاصة لدى الأطفال.

ووصف بعض السكان هذا النوع من البعوض بأسماء محلية مثل "إف16" و"بق السيحة" بسبب شدة لسعاته، والتي تسبب بالألم حادة وحكة وتورمات جلدية. وتباينت ردود الفعل على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث اعتبر البعض أن الظاهرة تستدعي تدخلاً عاجلاً وإعلان حالة طوارئ، فيما أرجع آخرون انتشار البعوض إلى الظروف البيئية الناتجة عن المستنقعات وارتفاع درجات الحرارة.

## الإرهاق المزمن قد يكون مؤشراً لمشكلات صحية خطيرة

حذر خبراء الصحة من أن الشعور بتعب شديد ومستمر والرغبة في البقاء في السرير لفترات طويلة قد يكون أحد الأعراض المرتبطة بالإصابة بالسرطان، رغم أنه يُساء تفسيره في كثير من الحالات باعتباره مجرد إرهاق عابر.

وبحسب مختصين في مجال الأورام ومؤسسات بحثية، فإن ما يُعرف بـ "الإرهاق المرتبط بالسرطان" يُعد من الأعراض الشائعة لدى نسبة كبيرة من المرضى، وقد يصل تأثيره إلى نحو 65% منهم، إلا أنه غالباً ما لا يُكتشف مبكراً بسبب تشابهه مع حالات التعب اليومية.

وتوضح مؤسسة أبحاث السرطان في المملكة المتحدة أن هذا النوع من الإرهاق يتميز بأنه لا يزول عادةً حتى بعد النوم أو الراحة الكافية، وقد يكون نتيجة مباشرة للمرض أو للعلاجات مثل العلاج الكيميائي أو الإشعاعي، ما يؤدي إلى انخفاض كبير في مستويات الطاقة لدى المصابين. كما تشير المؤسسة إلى أن الإرهاق المرتبط بالسرطان قد يؤثر على الجوانب الجسدية والنفسية والعقلية، وقد يتسبب في صعوبة أداء الأنشطة اليومية البسيطة مثل الاستحمام أو الطبخ أو حتى التفاعل الاجتماعي، وفي بعض الحالات يصل إلى فقدان كامل للطاقة والرغبة في الحركة.



## تلقي بنفسها وطفلها من مبنى شاهق

شهدت العاصمة العراقية بغداد، حادثاً مأساوياً عقب إقدام شابة على القاء نفسها برفقة طفلها الصغير من بناء شاهق في ظروف غامضة.

وأقدمت الشابة وهي في أواخر العشرينيات من العمر على رمي نفسها وطفلها من الطابق الرابع في عمارة سكنية في منطقة الغزالية غرب العاصمة، في البلد الذي يشهد حوادث انتحار بين حين وآخر.

ووفقاً لصحيفة "السومرية" العراقية، "فإن الحادث أسفر عن وفاة الطفل البالغ من العمر قرابة ستة أعوام، بينما أصيبت والدته بإصابات خطيرة جازء السقوط ووقوع الارتطام على الأرض".

وباشرت الجهات الأمنية المختصة بإجراءات التحقيق في ظروف وملابسات الحادثة لمعرفة خلفياتها، عقب نقل الأم إلى المستشفى بحالة حرجة.

وشهد العراق خلال السنوات الماضية تزايداً بحالات الانتحار، بحسب تقارير رسمية.



# منوعات الفكر

22

## دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي تكشف عن أولويات المرحلة المقبلة لتقطاع التعليم الخاص في الإمارة

.. أبو ظبي - الفجر

أعلنت دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي عن أولوياتها للمرحلة المقبلة في قطاع التعليم الخاص بالإمارة، بما يجسد رؤية القيادة الرشيدة في إعداد أجيال واثقة، متمسكة بهويتها الوطنية، وقادرة على مواكبة المتغيرات وقيادة مسارات الابتكار والتقدم التكنولوجي.

ويرتكز هذا التوجه على بناء منظومة تعليمية أكثر جاهزية للمستقبل، تمكن الطلبة من اكتساب المعارف والمهارات والقيم اللازمة للنجاح في عالم سريع التحول، ويستند إلى أربع أولويات رئيسية تشمل -1- تعزيز الهوية الوطنية والقيم الإماراتية، -2- ودعم صحة الطلبة وسلامتهم وجودة حياتهم، -3- وتنمية مهارات المستقبل، -4- وتعزيز منظومة تعليمية شاملة وعالية الجودة، تركز على كفاءة المعلمين وتميزهم، كما تهدف هذه الأولويات إلى إعداد الطلبة بشكل شامل، بما يعزز جاهزيتهم الأكاديمية والمهنية، وينمي لديهم الثقة والمسؤولية والقدرة على الإسهام الإيجابي في الأسرة والمجتمع.

شارك معالي محمد القاضي، رئيس دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي، هذه الأولويات خلال فعالية "لقاء مديري المدارس الخاصة"، الذي جمع أكثر من 220 مديراً ومديرة مدرسة خاصة في الإمارة، ضمن منصة حوارية تعزز التواصل والتكامل مع المجتمع التعليمي.

تضع الدائرة تعزيز الهوية الوطنية في صدارة أولوياتها، باعتبارها ركيزة أساسية في بناء شخصية الطالب وتنمية شعوره بالانتماء والمسؤولية، ومن خلال مبادرات تعليمية وتربوية متنوعة، تعمل الدائرة على تعزيز ارتباط الطلبة بثقافة دولة الإمارات وقيم المفقور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه. ومن بين هذه المبادرات، يبرز برنامج "ولني إبداعي" كمنصة تتيح للطلبة التعبير عن أفكارهم وقيمهم الوطنية من خلال أعمال إبداعية ذات معنى وأثر. وفي إطار البرنامج، أطلقت الدائرة في أبريل 2026 مبادرة "أحبة لخط الدفاع الأول"، التي مكنت الطلبة من التعبير عن تقديرهم لخمون الوطن ويخدمونه من خلال أعمال فنية وقصائد وعروض أدائية ومشاركات إبداعية متنوعة.

للتحصيل الأكاديمي، وتمكين الطلبة من بناء مسارات مستقبلية أكثر نجاحاً، وتدعم الدائرة المدارس من خلال أدوات تقييم تعليمية وتطبيقية، تسهم في تحسين مخرجات القراءة، إلى جانب تنمية مهارات الجاهزية للحياة والثقافة المالية، بما يعزز استعداد الطلبة لمسؤولياتهم المستقبلية داخل الأسرة والمجتمع.

وتواصل الدائرة تعزيز جاهزية الطلبة والمعلمين التعامل مع الذكاء الاصطناعي بوعي ومسؤولية، من خلال مبادرات تشمل الأطر الإرشادية والموارد التعليمية وبرامج التدريب، ويرتكز هذا التوجه على نهج يضع الإنسان في صميم توظيف التكنولوجيا، ويرسخ الاستخدام الأخلاقي والمسؤول للذكاء الاصطناعي، بما ينسجم مع القيم الوطنية والثقافة المحلية، ويعزز التفكير النقدي والنزاهة الأكاديمية، لضمان أن يكون الذكاء الاصطناعي أداة داعمة للتعليم.

ومع تطور متطلبات التعليم، تؤكد دائرة التعليم والمعرفة أن المعلمين يشكلون الركيزة الأساسية لإحداث أثر ملموس في تجربة تعلم الطلبة. وفي إطار توجهها لتطوير الكفاءات التعليمية، تواصل الدائرة ترسيخ معايير وأطر واضحة للتمييز المهني، والاحتراف بالمعلمين المتميزين وتقدير إنجازاتهم، إلى جانب دعم الكوادر التعليمية وتمكينها من تحقيق كامل إمكاناتها عبر فرص التطوير المهني المستمر.

بالإضافة إلى ذلك، تعمل الدائرة على توسيع قاعدة الكفاءات التعليمية وتنويعها، بما يسهم في استقطاب كفاءات تمتلك خبرات متنوعة وفهماً عميقاً لثقافة وقيم دولة الإمارات، كما تسهم الشراكات الاستراتيجية، ومنها منكرة النضام الموقفة مؤخراً مع الدار للتعليم، في دعم جهود التوطن في قطاع التعليم، وتعزيز حضور الهوية الوطنية والقيم الإماراتية داخل الصفوف الدراسية في أبوظبي.

وقد شكل لقاء مديري المدارس الخاصة منصة للحوار المباشر مع قادة القطاع التعليمي، والاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم حول المرحلة المقبلة، بما يؤكد نهج دائرة التعليم والمعرفة - أبوظبي القائم على الشراكة والتواصل المستمر مع المدارس، باعتبارها شريكاً أساسياً في رسم مستقبل التعليم الخاص في أبوظبي.



المدرسية، وتوسيع فرص المشاركة الرياضية من خلال إتاحة فرص للمشاركة في بطولة أبوظبي للألعاب الرياضية للمدارس والجامعات، إلى جانب دعم المسارات الرياضية المتقدمة عبر مبادرات مثل برنامج All-Stars.. أما في محور مهارات المستقبل، فتولي الدائرة اهتماماً خاصاً بتعزيز القراءة والكتابة باللغتين العربية والإنجليزية، باعتبارها ركيزتين أساسيتين

وفي محور صحة الطلبة وسلامتهم وجودة حياتهم، تعمل الدائرة على دعم أنماط الحياة الصحية داخل المدارس، وتشجيع التغذية المتوازنة والنشاط البدني، وتعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للطلبة، بما ينعكس إيجاباً على نهمهم الأكاديمي والشخصي، وتشمل هذه الجهود تحديث السياسة الغذائية المدرسية في الإمارة، وتعزيز ممارسة النشاط البدني داخل البيئة

### بالتعاون مع مركز أبوظبي للصحة العامة

## بلدية مدينة العين تطلق حملة «السلامة في الحر 2026» لتوعية أكثر من 12 ألف عامل بمخاطر الإجهاد الحراري

.. العين - الفجر



من خلال نشر الوعي الوقائي وتطبيق أفضل الممارسات والمعايير المعتمدة في مجال الصحة والسلامة المهنية، بما يسهم في حماية العاملين ورفع جودة العمل.

وأوضحت النعيمي، أن الحملة تتضمن تنفيذ برامج توعوية متخصصة للتعريف بمخاطر الإجهاد الحراري وسبل الوقاية منه، وتعزيز ثقافة السلامة الحرارية في مواقع العمل، ورفع الوعي ببرنامج إدارة الإجهاد الحراري، إلى جانب التأكيد على أهمية التزام المؤسسات بقرار حظر العمل وقت الظهيرة وتوفير بيئات عمل آمنة تضمن سلامة العاملين وصحتهم.

كما تدعو الحملة أصحاب العمل إلى تعزيز برامج التدريب والتوعية المستمرة، وتوفير وسائل الوقاية والحماية اللازمة، بما يسهم في رفع مستويات الامتثال للإجراءات الوقائية المعتمدة، وترسيخ ثقافة السلامة والصحة المهنية خلال موسم الصيف.

وتأتي هذه الحملة ضمن سلسلة المبادرات والبرامج التوعوية التي تنفذها بلدية مدينة العين بالشراكة مع الجهات المعنية، بهدف تعزيز الوعي المجتمعي، وحماية العمال، وترسيخ الممارسات الآمنة في بيئات العمل المختلفة.

أطلقت بلدية مدينة العين بالتعاون مع مركز أبوظبي للصحة العامة، حملة توعوية موسعة تحت شعار «السلامة في الحر 2026»، بهدف توعية أكثر من 12.000 عامل بمخاطر العمل في الأماكن المشمسة والتعرض لأشعة الشمس المباشرة خلال أشهر الصيف، وذلك في إطار جهودها المستمرة لتعزيز صحة وسلامة العمال والحد من المخاطر الصحية المرتبطة بارتفاع درجات الحرارة.

وتستمر الحملة على مدى ثلاثة أشهر، خلال الفترة من 16 يونيو إلى 15 سبتمبر 2026، مع التركيز على التوعية بأهمية الالتزام بفترة حظر العمل وقت الظهيرة، الممتدة من الساعة 12:30 ظهراً حتى 3:00 عصراً، وهي الفترة التي تشهد أعلى معدلات لدرجات الحرارة، بما يزيد من احتمالية الإصابة بالإجهاد الحراري والأمراض المرتبطة بالتعرض المباشر للحرارة.

وأكدت الدكتورة غوية النعيمي رئيس قسم التوعية والتواصل، أن الحملة تجسد التزام بلدية مدينة العين بتعزيز بيئة عمل آمنة وصحية للعمال،

## أن أم سي للرعاية الصحية تعزز خدمات الرعاية التلطيفية لتلبية الاحتياجات المتزايدة للمرضى في دولة الإمارات

لضراوات الرعاية المستقبلية، بما في ذلك رغبات الأسرة المتعلقة بأجهزة التنفس والإنعاش القلبي الرئوي، لضمان عدم تطبيق أي إجراءات غير ضرورية أو مسببة للمعاناة. وقال الدكتور بول كولتر، استشاري طب الرعاية التلطيفية في أن أم سي: "الرعاية التلطيفية لا تقتصر على العلاج، بل هي كرامة ورحمة ووجود حقيقي إلى جانب المرضى وعائلاتهم في أصعب اللحظات. أحرص على أن يتلقى مرضاي أفضل رعاية ممكنة، وهي الرعاية ذاتها التي أتمناها لوألدي ووالدي".

وتعمل خدمات الرعاية التلطيفية في أن أم سي بشكل وثيق مع المرضى وعائلاتهم والأطباء المحولين، لتقديم دعم متكامل يعالج الأبعاد الجسدية والعاطفية والنفسية للأمراض الخطيرة، بما يمكن المرضى من العيش بأكثر قدر ممكن من الراحة وجودة الحياة. وتتوفر خدمات الرعاية التلطيفية في أن أم سي في مستشفى أن أم سي رويال - مجمع دبي للاستثمار.

المزيد من الهواء، معاناة مُهتكة لا أتمنى أن يمر بها أحد. إن الأثر العاطفي والنفسي والجسدي والسيولوجي لهذا المرض على المريض وأسرته عميق للغاية. وعندما بدأت البحث عن طبيب متخصص في الرعاية التلطيفية في دبي، كنت أبحث عن شخص يمنح عائلتي الكرامة التي نرغب في أن نحظى بها والدنا في نهاية حياته، تماماً كما عاش حياته بكرامة".

وقد عمل الدكتور بول كولتر عن قرب مع العائلة لتتسبب خطة رعاية شاملة ومتعددة التخصصات ومتكاملة، مصممة لتلبية احتياجات السيد صديق، وشملت اتخاذ قرارات طبية معقدة بالتعاون مع عدة تخصصات، منها طب الأعصاب، والغدد الصماء، وأمراض القلب، وأمراض الرئة، والتغذية والعلاجية، وأمراض الجهاز الهضمي. كما شملت الخطة زيارات منزلية منتظمة، وإدارة الأعراض باستخدام المسكنات، وتقييم علاج النطق واللغة، إضافة إلى مناقشات دقيقة

تسلط مجموعة أن أم سي للرعاية الصحية "أن أم سي" إحدى أبرز مزودي خدمات الرعاية الصحية المتكاملة في القطاع الخاص بدولة الإمارات العربية المتحدة، الضوء على الدور الحيوي لتخصص الرعاية التلطيفية، وهو أحد الخدمات الطبية المتخصصة النادرة في مشهد الرعاية الصحية في الدولة، والذي تلتمز "أن أم سي" بتوسيعه وتعزيزه. وباعتبارها واحدة من عدد محدود من مزودي خدمات الرعاية التلطيفية المتخصصة في دولة الإمارات، تعمل "أن أم سي" على ضمان حصول المرضى الذين يواجهون أمراضاً خطيرة أو مهددة للحياة، وعائلاتهم، على الدعم الإنساني الشامل القائم على الرحمة والكرامة في أصعب مراحل حياتهم. وتتوافر خدمات الرعاية التلطيفية في موقعين داخل دولة الإمارات: مستشفى أن أم سي التخصصي في النهدة ومستشفى أن أم سي رويال في مجمع دبي للاستثمار. تُعد الرعاية التلطيفية تخصصاً طبياً حديثاً نسبياً في دولة الإمارات، ولا تزال إمكانية الوصول إليها للمرضى غير المصابين بالسرطان محدودة بشكل خاص. ويهدف برنامج الرعاية التلطيفية في أن أم سي، بقيادة الدكتور بول كولتر، استشاري طب الرعاية التلطيفية، إلى سد هذه الفجوة الحيوية، من خلال تقديم دعم طبي متخصص للمرضى وعائلاتهم عبر مجموعة واسعة من الحالات الصحية الخطيرة، بدءاً من لحظة التشخيص وحتى مراحل نهاية الحياة.

رحلة أسرة: إنسانية الرعاية في التطبيق يمكن فهم الأثر الحقيقي لفريق الرعاية التلطيفية في أن أم سي بشكل أفضل من خلال تجربة السيد محمد مظهر صديق وعائلته. فعندما تم تشخيص السيد صديق، وهو مقيم منذ سنوات طويلة في دولة الإمارات ويعاني من تاريخ طبي معقد، بمرض الرئة الخلالي في مرحلته النهائية، وجدت العائلة نفسها أمام واقع صعب يتمثل في مرض يهدد الحياة. وقالت ابنة المريض، الدكتورة فوزية صديق: "العيش في حالة مستمرة من نقص الأكسجين، والشعور الدائم بالحاجة إلى

### يتيح للأطفال التعلم عن الحياة البرية والتواصل مع الطبيعة

## عودة المخيم الصيفي إلى «حديقة الإمارات للحيوان»

.. أبو ظبي - الفجر



أعلنت "حديقة الإمارات للحيوان" عن إطلاق المخيم الصيفي لأطفال المستقبل، وهو تجربة صيفية فريدة تهدف إلى تنمية الفضول المعرفي لدى الأطفال، وتعزيز التعلم التفاعلي، والحفاظ على نشاطهم خلال الإجازة الصيفية.

وُصم المخيم للأطفال من عمر 4 إلى 14 عاماً، حيث يتيح لهم فرصة خوض تجارب ملهمة ضمن أوار متنوعة، مثل عالم الحيوان، وعالم الأحياء، والطبيب البيطري، إلى جانب التعرف عن قرب إلى حياة الحيوانات وسلوكياتها، وأهمية الحفاظ على الحياة البرية، وذلك ضمن بيئة تعليمية ممتعة وتفاعلية.

ويجمع البرنامج بين التعلم العملي، والتجارب المباشرة مع الحيوانات، والأنشطة الترفيهية المتنوعة، وأوقات السباحة، ضمن بيئة داخلية مكيّمة وآمنة تحت

إشراف متخصصين. ويمتد المخيم من 6 يوليو إلى 28 أغسطس، ويقدم ثلاث رحلات تعليمية ومحاور متنوعة تعزز بين التعلم والترفيه، بما يساعد الأطفال على تنمية معارفهم ومهاراتهم، وتعزيز وعيهم البيئي بأسلوب تفاعلي وممتع.



# منوعات الفكر

23

في كل مرة تقف فيها أمام رفوف السوبرماركت أو تفتح تطبيق توصيل الطعام، وتستسلم لشراء المشروبات السكرية ورقائق البطاطس أو الشوكولاتة، قد تلوم نفسك على ضعف إرادتك. لكن في الواقع، لم تكتف صناعة الأغذية الحديثة بجعل الحصول على الطعام أكثر سهولة، بل عملت على تصميمه ليصبح صعب المقاومة. فبالنسبة لملايين الناس حول العالم، لا تبدو مقاومة هذه الوجبات فائقة المعالجة مجرد مسألة إرادة أو انضباط شخصي، بل معركة بيولوجية حقيقية تدور داخل الدماغ نفسه بين رغبتك في الحفاظ على صحتك، وهندسة غذائية صُممت خصيصاً لهزيمتك.



## باتت تخترق الدوائر العصبية في الدماغ بدرجة غير مسبوقة

# الوجبات السريعة . بين رغبتك في الحفاظ على صحتك، وهندسة غذائية صُممت خصيصاً لهزيمتك

للأكل المرتبط بالتوتر. ربما يفسر ذلك لماذا يستطيع بعض الناس تناول الأطعمة فائقة المعالجة أحياناً دون مشكلات كبيرة، بينما يعاني آخرون من رغبات مستمرة وسلوكيات أكل قهريّة. كما تشير أبحاث حديثة إلى أن النوم، والميكروبيوم المعوي، والتغذية المبكرة، والصدمات النفسية، والبيئة الاجتماعية قد تؤثر جميعها في سلوكيات الأكل وآليات المكافأة في الدماغ.

### المشكلة أكبر من المسؤولية الفردية

لا يمكن فهم الارتفاع الهائل في معدلات السمنة والسكري والكبد الدهني من خلال فكرة الاختيار الشخصي وحدها. فالإنسان يعيش اليوم في بيئة مليئة بأطعمة رخيصة، وعالية السعرات، ومصممة بعناية لتجاوز أنظمة التحكم البيولوجية التي تطورت في ظروف مختلفة تماماً. وهذا لا يعني أن الإنسان بلا مسؤولية أو عاجز تماماً، لكنه يعني أن القضية أعقد بكثير من مجرد "كل أقل وتحرك أكثر". ولهذا يرى كثير من خبراء الصحة العامة أن الحلول الحقيقية يجب أن تشمل تغييرات أوسع في السياسات الغذائية، والتعليم، والتخطيط الحضري، وتنظيم الإعلانات، والتغذية المدرسية، والعدالة الاجتماعية، وحماية صناعة الأغذية.

لم تعد المعركة مجرد معركة شهية، بل أصبحت معركة علم أعصاب.



والمخ والدهون الذي يحقق أقصى درجات المتعة مع أقل قدر ممكن من الشبع. كما تصمم كثير من الأطعمة فائقة المعالجة بحيث تُستهلك بسرعة، مع قوام طري أو مقرمش، وتكهات تنفجر سريعاً داخل الفم، مما يسمح بتناول كميات كبيرة قبل أن تصل إشارات الشبع إلى الدماغ. حتى الأصوات، والروائح الصناعية، وطريقة التدوير داخل الفم، والإعلانات المكثفة، كلها عناصر تُستخدم لتعزيز الاستهلاك. وفي كثير من الأحيان، تبدو البيئة الغذائية الحديثة وكأنها هجوم عصبي مستمر على دوائر المكافأة القديمة داخل الدماغ. ويزداد الأمر خطورة عندما يتعلق الأمر بالأطفال، لأن أدمغتهم تكون أكثر حساسية للتعلّم المرتبط بالمكافأة، وقد يؤدي التعرض المبكر والمتكرر للأطعمة فائقة الاستساغة إلى تشكيل تفضيلات غذائية وسلوكيات طويلة الأمد.

الرغبة الشديدة ليست مجرد ضعف إرادة من أكثر الأفكار الضلّلة شوعاً اعتبار السمنة أو الإفراط في الأكل مجرد فشل في الانضباط الشخصي، في الواقع، يتشكل السلوك الغذائي عبر تفاعل معقد بين البيولوجيا، والبيئة، والضغط النفسي، والنوم، والهرمونات، والعواطف، والوضع الاجتماعي والاقتصادي، والثقافة، وتوفر الطعام. فحتى قلة النوم وحدها قد تزيد من هرمونات الجوع وتعزز الرغبة في الأطعمة السكرية والدهنية. كما يمكن للتوتر المزمن أن ينشط الأكل العاطفي، في حين قد تؤثر حالات الاكتئاب والقلق في حساسية الدماغ للمكافأة. وفي الوقت نفسه، غالباً ما تكون الأطعمة فائقة المعالجة أرخص شهناً، وأسهل وصولاً، وأكثر عرضة للإعلانات المكثفة مقارنة بالخيارات الصحية. ولهذا فإن اختزال المشكلة في ضعف الإرادة يتجاهل التعقيد البيولوجي والبيئي الحقيقي وراء الإفراط في الأكل.

### هل بعض الأشخاص أكثر عرضة من غيرهم؟

ليس الجميع يستجيبون للطعام بالطريقة نفسها. فالعوامل الوراثية قد تؤثر في قابلية الشخص للسمنة، والأكل الاندفاعي، والحساسية للمكافأة، والإصابة بالأمراض الأيضية. وقد يمتلك بعض الأشخاص استجابة دوپامينية أقوى لمحفزات الطعام، أو إشارات شبع أضعف، أو حساسية أكبر

المكافأة في الدماغ. إنها ببساطة مواجهة بين بيولوجيا العصر الحجري وصناعة غذائية بمليارات الدولارات.

### لماذا يؤثر السكر بقوة على الدماغ؟

يُعد السكر من أكثر المواد الغذائية قدرة على تنشيط أنظمة المكافأة العصبية. فقد أظهرت دراسات تصوير الدماغ أن الأطعمة السكرية تنشط مناطق مرتبطة بالمكافأة والتحفيز، مثل النواة المتكئة والمنطقة السقيفية البطنيّة، وهما جزءان أساسيان من نظام الدوبامين المعروف بالمسار الميزوليمبي. ومع التعرض المتكرر للأطعمة فائقة التحفيز، قد تبدأ هذه الدوائر العصبية في التغيير تدريجياً. بعض الباحثين يرون أن الإفراط المزمن في استهلاك الأطعمة فائقة المعالجة قد يؤدي إلى تغيرات عصبية تشبه تلك التي تحدث في الإدمان على المخدرات، مثل زيادة الرغبة الشديدة، وتراجع الحساسية للمكافأة، والأكل القهري، والاستمرار في تناول الطعام رغم العواقب الصحية الخطيرة مثل السمنة، والسكري، والكبد الدهني، وأمراض القلب والشرايين. وقد قدّمت الدراسات على الحيوانات ملاحظات مثيرة للاهتمام؛ إذ أظهرت بعض القوارض التي تتعرض للسكر بشكل متكرر سلوكيات تشبه النهم الغذائي وأعراضاً شبيهة بالانسحاب، إلى جانب تغيرات في أنظمة الدوبامين. ومع ذلك، لا يزال العلماء حذرين من المساواة المباشرة بين إدمان الطعام وإدمان المخدرات، لأن الطعام ضروري للحياة، والإنسان لا يستطيع الامتناع الكامل عن الأكل كما يفعل مع المواد المخدرة. لكن كثيراً من الباحثين باتوا يعتقدون أن بعض الأطعمة فائقة المعالجة قادرة بالفعل على إحداث سلوكيات شبيهة بالإدمان لدى بعض الأشخاص الأكثر قابلية لذلك.

### صناعة الأغذية تفهم الدماغ أكثر مما نعتقد

تستثمر شركات الأغذية مبالغ هائلة لفهم السلوك البشري وآليات المتعة والمكافأة الحسية. فالهندسون العاملون في تطوير الأغذية يعملون على الوصول إلى ما يعرف بـ"نقطة النشوة"، أي المستوى المثالي من السكر

كثيرون يصفون رغبات جارفة، وفقداناً للسيطرة، وأكلًا قهرياً، ومحاولات فاشلة متكررة للتوقف عن تناول بعض الأطعمة التي يستهلكونها يومياً؛ وهي سلوكيات تشبه بشكل لافت ما يرى في الإدمان على المخدرات. لكن، هل يمكن للطعام الذي تشتريه لك ولأسرتك فعلاً أن يكون مسبباً للإدمان؟ ولماذا يبدو الدماغ البشري عاجزاً تقريباً أمام السكر والوجبات السريعة التي تحيط بنا في كل مكان؟ الجواب يكمن في أعماق الدوائر العصبية القديمة التي تطورت لمساعدة الإنسان على النجاة من المجاعة وندرة الغذاء، لكنها اليوم تتعرض للاستغلال لصالح شركات الأغذية في بيئة غذائية لم يعرفها أسلافنا قط، مما ينعكس مباشرة على سلوكك الشرائي، ووزنك، وصحتك على المدى الطويل.

### الدماغ لم يُصمم لعصر السوبرماركت

طوال معظم تاريخ البشرية، كان الطعام نادراً وغير مضمون، ويتطلب جهداً كبيراً للحصول عليه. لذلك تطور الدماغ البشري بطريقة تجعل الأطعمة الغنية بالطاقة، مثل العسل، والدهون الحيوانية، والفواكه الناضجة، ذات قيمة هائلة للبقاء. ولهذا طوّر الدماغ أنظمة مكافأة (reward centers) قوية تدفع الإنسان إلى استهلاك الأطعمة عالية السعرات كلما أصبحت متاحة. فعندما تتناول أطعمة غنية بالسكر، أو الدهون، أو الملح، أو الكربوهيدرات المكررة، يفرز الدماغ مادة الدوبامين، وهي ناقل عصبي مرتبط بالمتعة، والتحفيز، والتعلم، وتعزيز السلوك. والدوبامين لا يمنح الإحساس بالمتعة فقط، بل يعلم الدماغ تكرار السلوك الذي أدى إلى المكافأة. في الماضي، كان هذا نظاماً مفيداً للبقاء. ففي عالم تسوده المجاعة وندرة الغذاء، كان الأشخاص الذين تستجيب أدمغتهم بقوة للأطعمة الغنية بالطاقة أكثر قدرة على النجاة والتكاثر. لكن المشكلة أن الأطعمة فائقة المعالجة الحديثة باتت تخترق هذه الدوائر العصبية القديمة بدرجة غير مسبوقة.

الإنسان اليوم لم يعد يصادف خلية عسل بين الجبن والآخري، بل يعيش محاطاً على مدار الساعة بأطعمة مصممة صناعياً لتحقيق أقصى درجات الاستساغة المضرّة، عبر المزج الدقيق بين السكر، والدهون، والملح، والقوام، والرائحة، والإحساس داخل الفم، بما يؤدي إلى تحفيز مغرط لمراكز



# عواقب الحرمان المزمن من النوم

يؤثر سلباً على الصحة. ووفقاً لها، لضمان نوم صحي، يجب الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت، وتهيئة بيئة مريحة في غرفة النوم (باردة، مظلمة، وهادئة)، وتجنب استخدام الشاشات لمدة ساعة على الأقل قبل النوم، وزيادة الحركة خلال النهار، ومراقبة النظام الغذائي. كما يؤثر تناول الكحول قبل النوم سلباً على جودة النوم بشكل كبير، حتى لو بدا أنه يساعد على الاسترخاء.



أكدت الدكتورة أولغا تكاتشيفا مديرة المركز الروسي لبحوث الشيخوخة في جامعة بيرغوف الطبية أن قلة النوم تؤثر سلباً على القلب والدماغ، وتعجل الشيخوخة. ووفقاً لها، من المهم ليس فقط ضمان الحصول على نوم كاف، بل أيضاً نوم عالي الجودة. وتقول: "عندما يتحدث الناس عن الصحة وطول العمر، ينصحن دائماً بتناول طعاما صحيا، وممارسة الرياضة بانتظام، والتخلي عن العادات السيئة. ولكن هناك عامل آخر يؤثر بشكل كبير على متوسط العمر المتوقع - النوم. لأن الإنسان يقضي ثلث حياته نائماً، أو على الأقل، هذا ما ينبغي أن يكون. ولكن عادة ينظر إلى النوم على أنه أمر ثانوي، لذلك يضحى به من أجل العمل أو الترفيه أو غيرها من المسؤوليات. ولكن، اتضح أن الحرمان المزمن من النوم يؤثر سلباً على القلب والدماغ وسرعة شيخوخة الجسم".

وتشير الخبيرة، إلى أن المدة المثلى للنوم تعتبر حوالي 7-8 ساعات في الليلة. النوم أقل أو أكثر من ذلك ضار. أولئك الذين ينامون بانتظام أقل من ست ساعات أو أكثر من تسع ساعات هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكري، والسمنة، كما أنهم أكثر عرضة للوفاة المبكرة. وتقول: "هناك اعتقاد خاطئ شائع بأن الناس يحتاجون فقط إلى 4-5 ساعات من النوم. في الواقع، هناك بعض الأشخاص النادرون جدا - أقل من 4 ساعات - وترتبط حالتهم بتغيرات جينية نادرة. أما النسبة العظمى من الأشخاص









منوعات

# الفكر

27

على مدار أكثر من ٢٥ عاماً، عرض المخرج الأميركي جيمس جراي خمسة أفلام بالمسابقة الرسمية لمهرجان كان السينمائي، حيث وجد في المهرجان مساحة مثالية لسينما الهادئة والمشبعة بالتوتر الإنساني، فمنذ مشاركة The Yards عام ٢٠٠٠، و We Own the Night عام ٢٠٠٧، مروراً بـ Two Lovers و The Immigrant وحتى Armageddon Time عام ٢٠٢٢، حافظ جراي على حضوره كمخرج يفضل الحكايات الشخصية الثقيلة على الاستعراض البصري السهل. ومع فيلمه الجديد Paper Tiger، عاد جراي إلى كان للمرة السادسة في المسابقة، مستكملاً علاقته الطويلة مع المهرجان.

علاقة معقدة بين أخوين في سياق تراجيديا عائلية وسط عالم الجريمة المنظمة

## Paper Tiger . . حين يتحول الحلم الأميركي إلى فخ عائلي



المشاهد الكبيرة، نظرات على مائدة الطعام، صمت طويل داخل السيارة، أو محاولة أب إخفاء خوفه عن أبنائه، وحتى عندما يقترب الفيلم من أجواء أفلام المصائب التقليدية، يظل اهتمام جراي الحقيقي منصبا على البيت نفسه، وعلى الطريقة التي يمكن أن تتحول بها العائلة من مساحة أمان إلى عبء ثقيل يخنق الجميع ببطء.

### تراجيديا غير محكمة

ربما لا يكون الفيلم مثاليا طوال الوقت، فهناك لحظات يبدو فيها أن جراي يدفع شخصياته إلى قرارات غير منطقية فقط كي تستمر التراجيديا، وبعض المنطقتان التي كان يمكن أن تكتب بشكل أكثر إحكاماً، لكن حتى في لحظاته المرتبكة، يظل الفيلم محتفظاً بإحساس نادر بالصدق العاطفي.

حتى العنف هنا مختلف، جراي لا يهتم بمشاهد الأكتشن التقليدية، وإنما بما يسبقها، بالخوف قبل الانفجار، بالصمت الذي يسبق التهديد، وبالاحساس الثقيل بأن الشخصيات محاصرة حتى داخل بيوتها.

بصرياً، يعود جراي إلى واحدة من أكثر المناطق التي يجيدها، نيويورك التي لا تشبه الأفلام السياحية، مدينة متعبة، خائفة، رمادية، مليئة بأشخاص يركضون وراء فرصة صغيرة للهروب من حياتهم الحالية، التصوير يمنح الفيلم ملمساً قديماً يناسب عالمه، دون أن يتحول إلى استعراض نوستالجي للثمانينيات.

### أداء لاقت

وعلى مستوى التمثيل يقدم آدم درايفر أداءً يمتثل بالتفاصيل الصغيرة، ابتسامات متوترة، نظرات مرتبكة تمر سريعاً، وثقة تنهار تدريجياً من دون أن يقول الفيلم ذلك بشكل مباشر، ثم يقع درايفر ولو للحظة في فخ تقديم شخصية رجل العصابات التقليدية، وقدم رجالاً يعرف أنه يبالي في تمثيل القوة، لكنه لا يستطيع التوقف. وفي المقابل، يمنح مايلز تيلر شخصية إروين هشاشة حقيقية، من دون مبالغة، هشاشة رجل عادي وجد نفسه فجأة داخل عالم لا



في الفيلم، الذي يقوم بطولته آدم درايفر وسكارليت جوهانسن ومايلز تيلر، يعود أيضاً جيمس جراي إلى نيويورك، التي شكلت عالمه البصري والإنساني، وإلى العائلات اليهودية من الطبقة المتوسطة التي سكنت معظم أفلامه.

هذه العودة بدت وكأنها فرصة لجمع فيها كل جوانبه القديمة مرة واحدة: العائلة، والإخوة، والمال، والخوف من الفشل، والرغبة المستحيلة في أن يصبح الإنسان شخصاً آخر.

لذلك يمكن اعتبار فيلم Paper Tiger امتداداً طبيعياً لمسيرة جراي، لكنه أيضاً يبدو كأحد أفلامه نضجا وقسوة، فيلم جريمة في الظاهر، لكنه في العمق تراجيديا عائلية عن رجال يطاردون فكرة النجاح حتى وهم يعرفون أن الطريق إليها قد يدمرهم بالكامل.

### نيويورك الثمانينات

نحن في العام 1986، داخل مناخ أميركي مازوم اقتصادياً ونفسياً، حيث تتسع الفجوة الطبقيّة، ويصبح النجاح المادي معياراً خفياً للقيمة الإنسانية، هنا ترى إروين بيرل، الذي يؤديه مايلز تيلر، مهندس بسيط يعيش حياة عادية في كوينز مع زوجته (سكارليت جوهانسن) وولديه، رجل يبدو وكأنه قضى عمره كله يحاول ألا يخطئ، وألا يلفت الانتباه، وألا يخسر استقرار حياته الصغيرة.

في المقابل هناك شقيقه الأكبر جاري، الذي يجسده آدم درايفر، ويحمل كل ما يفتقده إروين، بداية من الثقة، الحضور، وحتى العلاقات، والقدرة على التحرك داخل المدينة كما لو أنها ملكه الشخصي، شرطي سابق تحول إلى مستشار أمني، يقود سيارة فاخرة، يرتدي البديل الأنيقة، ويتحدث ببقية رجل يعرف كيف تدار الأمور خلف الكواليس.

يدخل جراي حياة شقيقه من جديد حاملاً عرضاً يبدو مغرياً عن مشروع ضخم مرتبط بتنظيف قناة مائية في نيويورك بالتعاون مع رجال أعمال روس، وأموال كافية لتغيير

حياتها بالكامل.

ومن اللحظة الأولى تقريباً، يعرف المشاهد أن الأمور لن تنتهي بشكل جيد، ربما لأن جيمس جراي يبني إحساساً دائماً بأن شخصياته تتحرك نحو الكارثة حتى وهي تظن أنها تتحرك نحو النجاة. والكارثة هنا في Paper Tiger تبدأ قبل ظهور المافيا الروسية، وتحديدًا منذ اللحظة التي يقتنع فيها إروين بأنه يحتاج إلى هذه الصفقة كي يشعر بقيمة المافيا هنا ليست سوى الامتحان الخارجي لعقدة داخلية أعمق تتمثل في الشعور بالنقص أمام الأخ الأكبر، وأمام المجتمع، وأمام صورة النجاح الأميركية نفسها.

## مارتن سكورسيزي يراهن على الذكاء الاصطناعي لتعزيز الإبداع السينمائي

أعلن المخرج الأمريكي مارتن سكورسيزي، الحائز على جائزة الأوسكار وأحد أبرز الأسماء في تاريخ السينما العالمية، انضمامه إلى شركة متخصصة في تقنيات الذكاء الاصطناعي التوليدي بصفة مستشار، في خطوة تعكس اتساع نطاق تبني أدوات الذكاء الاصطناعي داخل صناعة الأفلام، مع التركيز على توظيفها في دعم العملية الإبداعية وتطوير أساليب الإنتاج السينمائي.

وأكد سكورسيزي، أن السينما لا تزال فناً حديث العهد نسبياً، إذ لا يتجاوز عمرها 125 عاماً، ما يستدعي الانفتاح على تطورها المستمر واستكشاف التقنيات الجديدة القادرة على توسيع آفاق التعبير البصري والإبداعي.

وقال: "استخدمت تقنية الأبعاد الثلاثية في فيلم (هوجو)، وتقنيات إزالة آثار التقدم في العمر في فيلم (الأيروندى)، والآن تتيج لي هذه الأداة مشاركة رؤيتي بشكل أكثر وضوحاً وفعالية مع فريقتي الإبداعي، بما في ذلك مصمم الإنتاج ومصمم الديكور ومدير التصوير، ليتمكنوا من البناء عليها وإثرائها بالذكاء السينمائي".

وجاء إعلان الشراكة مصحوباً بفديو تم تصويره داخل مكتب سكورسيزي في مدينة نيويورك، ظهر خلاله وهو يستخدم نموذج الذكاء الاصطناعي التوليدي "FLUX" التابع لشركة Black Forest Labs بمساعدة إعداد لوحة قصصية (Storyboard) لمشهد سينمائي وخلال الفيديو، استعرض سكورسيزي كيفية التخطيط لمشاهد معقدة، مستهدفاً باللحظة الشهيرة في فيلم "Goodfellas"، التي تتبع شخصية هنري هيل، التي جسدها الممثل الراحل راي ليوتا، في أثناء دخوله ملهى كوكاكابانا الليلي عبر لقطه طويلة تم تنفيذها باستخدام تقنية "ستيديكام".

وأوضح "سكورسيزي"، أن مثل هذه الأدوات تساعد صناع الأفلام على تصور المشاهد بصورة أسرع وأكثر دقة، قائلاً: "إذا كانت لديك أداة كهذه، يمكنك الوصول إلى النتائج المطلوبة بسرعة أكبر، ما يسهم في توفير وقت الإنتاج وتقليل الضغوط والإرهاق الواقعين على طواقم العمل".

كما أعرب المخرج النيوزيلندي بيتر جاكسون، صاحب ثلاثية "سيد الخواتم"، خلال ورشة عمل أقيمت على هامش مهرجان كان السينمائي، عن افتتاحة تجاه الذكاء الاصطناعي، مشيراً إلى أن تقنيات المؤثرات الخاصة التي أحدثت تحولاً كبيراً في صناعة السينما. في المقابل، لا يحظى الذكاء الاصطناعي بإجماع داخل الأوساط السينمائية، إذ انتقد المخرج المكسيكي جييرمو ديل تورو، الحائز على الأوسكار عن فيلم "شكل الماء"، فكرة الاعتماد



على التطبيقات التوليدي لإنتاج الأعمال الفنية، مؤكداً في تصريحات سابقة رفضه استخدام الذكاء الاصطناعي التوليدي في صناعة أفلامه.

وتأتي هذه التطورات في وقت تشهد فيه هوليوود توسعاً ملحوظاً في استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، ومن المقرر أن يستضيف مهرجان تريبيكا العرض العالمي الأول لفيلم "أحلام البنفسج"، عمل وثائقي درامي تبلغ مدته 75 دقيقة وتم إنتاجه بالكامل باستخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي، ويتناول موضوع المقاومة المدنية في إيران.

كما أعلن المخرج جاريث إدواردز، مخرج فيلم Rogue One، خلال فعالية متخصصة تحت عنوان "الذكاء الاصطناعي في الاستوديو"، اهتمامه بإنتاج أفلام هجينة تجمع بين تقنيات الإنتاج السينمائي التقليدية وأدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي.

وأكد سكورسيزي في ختام بيانه أنه اختبر أدوات Black Forest Labs خلال مرحلة ما قبل الإنتاج لأحد مشروعاته السينمائية المقبلة، مشيراً إلى أن هذه التقنيات ساعدته على التعبير بصورة أدق عن الأفكار والمشاهد التي يتخيلها قبل بدء التصوير.

وقال: "خلال مرحلة ما قبل الإنتاج، الوقت يساوي المال، وأتاحت لنا هذه الأدوات التحرك بوتيرة أسرع دون المساس بالجودة أو مستوى الإقناع الذي نسعى إليه".

يعرف قواعده، وكلما حاول أن يتصرف بعقلانية، اكتشف أن الأمور خرجت من يده بالفعل.

أما سكارليت جوهانسن، فرغم أن دورها أقل مساحة، فإنها تمنح الفيلم واحدة من أكثر طبقاته الإنسانية هدوءاً، زوجة تشعر أن شيئاً ما يتغير داخل بيتها، وأن زوجها يتعد عنها تدريجياً، بينما يبدأ بصورها نفسه في التشوش، وكأن جراي يستخدم حالتها كاستعارة عن عائلة كاملة فقدت قدرتها على رؤية الحقيقة.

لا يبدو Paper Tiger فيلماً عن المافيا بقدر ما يبدو فيلماً عن رجال يخافون من الشعور بالفشل أكثر من خوفهم من الخطر نفسه، وهذا تحديداً ما يجعل الفيلم واحداً من أكثر أفلام جيمس جراي شخصية ومرارة، فوسط عالم المافيا المليء بالتهديدات والأسلحة والصفقات القذرة، يضطر جراي شخصياته بسؤال يبدو بسيطاً ومؤلماً: ماذا لو كان كل هذا السعي وراء حياة أفضل هو السبب في تدمير الحياة التي تملكها بالفعل؟

وربما لهذا خرج Paper Tiger أقل صخباً من كثير من أفلام الجريمة، لكنه أكثر بقاءً في الذاكرة.

# التغلب

## كيفية التغلب على النعاس في الطقس السيئ

يشير عالم النفس أرتيوم ستوباك إلى أن هناك عدة طرق للتخفيف من النعاس الناتج عن سوء الأحوال الجوية، منها شرب كمية كافية من الماء وممارسة نشاط بدني معتدل.

ووفقاً له، يساعد المشي صباحاً على تخفيف النعاس أيضاً. أي أن على الشخص عند الشعور بالنعاس الخروج للمشي فوراً.

استيقاظه. أما من لا يستطيع ذلك، فينصح بفتح الستائر. ومن المهم قبل النوم بساعة أو ساعتين، خفض الإضاءة وتجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية.

ويؤكد عالم النفس، أن المشي السريع لمدة 30 دقيقة يومياً يساعد على تخفيف النعاس. كما ينصح باستخدام الدرج بدلاً من الصعد وممارسة تمارين تمدد خفيفة في الصباح. ويمكن أن يؤدي الجفاف الطفيف إلى استنزاف ما يصل إلى 20 بالمئة من طاقة الشخص، لذلك يجب شرب لتر ونصف إلى لترين من الماء النظيف يومياً.

ووفقاً له، الحفاظ على جدول نوم منتظم من الأمور المهمة، ويتبغي النوم من 7 إلى 8 ساعات، مع الحرص على الذهاب إلى الفراش في نفس الوقت كل ليلة، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع. ومن المهم أيضاً تهوية الغرفة قبل النوم.

ويقول: "إذا استمر الشعور بالتعب لمدة ثلاثة إلى أربعة أسابيع، وترافق مع مزاج كئيب دائم، فعلى الشخص استشارة طبيب مختص".



## حلولي محبة للأطفال تساعد على

## خفض ضغط الدم وحماية القلب

يساعد الاهتمام بالنظام الغذائي ونمط الحياة الصحي في تقليل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وهي حالة شائعة غالباً ما تمر دون تشخيص بسبب أعراضها الخفيفة.

لكن هذه الحالة قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية إذا تركت دون علاج.

ويُقاس ضغط الدم برقمين، ويعد مرتفعاً إذا تجاوز 90/140 ملم زئبق. وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) بأخذ عدة قراءات خلال اليوم، ثم حساب متوسطها للحصول على تقييم أدق للحالة. ويزداد خطر الإصابة لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن، أو يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالملح، أو يعيشون نمط حياة قليل النشاط.

وفي حين يحتاج بعض المرضى إلى أدوية للسيطرة على ضغط الدم، يمكن لأخريين تحسين حالتهم من خلال اتباع نظام غذائي متوازن منخفض الدهون، يتضمن أطعمة تساهم في خفض الضغط.

ومن بين هذه الأطعمة، تبرز الشوكولاتة، التي قد تبدو خياراً غير متوقع. إذ تحتوي على مركبات تعرف بالفلافونويدات، وهي مواد تساعد على توسيع الأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى خفض ضغط الدم. وتعد الشوكولاتة الداكنة ومسحوق الكاكاو من أغنى المصادر بهذه المركبات، مقارنة بالشوكولاتة بالحليب.

وفي هذا السياق، أوضحت الدكتورة كارين ريد من جامعة أديليد في أستراليا أن الفلافانولات - نوع من الفلافونويدات - تساهم في زيادة إنتاج أكسيد النيتريك في بطانة الأوعية الدموية، ما يعزز توسعها وقد يساعد على خفض ضغط الدم.

ومع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن تأثير الشوكولاتة ليس حاسماً في جميع الحالات، فقد يُلاحظ انخفاض طفيف في ضغط الدم لدى المصابين بارتفاعه، بينما لا يظهر التأثير نفسه لدى الأشخاص ذوي الضغط الطبيعي.

كما أظهرت دراسات منشورة في المكتبة الوطنية للطب أن تناول الأطعمة الغنية بالفلافونويدات، مثل الكاكاو، قد يساهم في تقليل ضغط الدم وخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وبالإضافة إلى الشوكولاتة، يمكن دعم صحة القلب وضبط ضغط الدم من خلال تناول مجموعة من الأطعمة المفيدة، مثل الحمضيات والخضراوات الورقية الخضراء وسمك السلمون والتوت والفاصولياء والفاصولياء والقمح والسمندر.



المثلة والمنتجة الأمريكية ديمي مور، عضو لجنة التحكيم، لدى حضورها عرض فيلم "فيورد"، في الدورة 79 لمهرجان كان السينمائي. أ ف ب

## قرأت لك

الموز



تحتوي المائة غرام من الموز على 70% من وزنه ماء وحوالي 25% نشا و2% من وزنه سكر عنب وسكر قصب ودهون والياف وبروتين - ومن الاملاح المعدنية 60 ميليغرام حديد وحوالي 40 ميليغرام كالسيوم وبوتاسيوم وفيتامين C وفيتامين B2.

فوائده:

- يستعمل في مكافحة زيادة املاح الصوديوم.
- يمنع تصلب الكلى والشرايين.
- مقاوم للإسهال.
- يحمي الجسم من فقر الدم ويساعده في افراز الملح نظرا الى وجود البوتاسيوم فيه.
- مزج عصير الموز مع الحليب يساعد على تهدئة قرح المعدة. والكالسيوم الموجود في الموز اجود من الكالسيوم الموجود في اللبن والحليب.

## سؤال وجواب

- من أشعر الشعراء الإنجليز؟  
- الشاعر جون درايدن
- ما المقصود بالشعر الشعبي؟  
- الشعر العامي لكل بلد.
- ما هو الشعر العمودي؟  
- الشعر المعتمد على الوزن والقافية.
- ما المقصود بالشعر الحر؟  
- الشعر التحرر من القافية.
- ما هو أقدم كتاب نحو؟  
- الكتاب لسبويه

## هل تعلم؟

- الشجرة العارية تستطيع أن تنقي حوالي 25 كيلوغراماً من الملوثات من الجو سنوياً.
- يتعامل التايلانديون مع الفيل الأبيض على أنه حيوان مقدس.
- في العام 1894م كان في الولايات المتحدة الأمريكية 4 سيارات فقط.
- أي قطعة ورق مربعة الشكل لا يمكن أن تطوى على نفسها أكثر من 8 مرات، مهما كانت مساحتها كبيرة.
- حجم الشمس يوازي 330330 مرة مقارنة بحجم الأرض.
- الرقم القياسي الذي حققته دجاجة في الاستمرار في الطيران حتى الآن هو 13 ثانية فقط.
- الكرسي الكهربائي الذي يُستخدم في الإعدام هو من اختراع طبيب أسنان.
- هل تعلم أن الماء في البحر الميت مالح ويمكنك أن تطفو فوق الماء بسهولة.
- هل تعلم أن منتزه سنترال بارك في نيويورك تم افتتاحه سنة 1876م.
- هل تعلم أن موضوع أول كتاب تمت طباعته في بريطانيا كان عن الشطرنج.
- أول نادي كرة قدم تم تأسيسه في العالم في عام 1843م.
- وضعية عيني الحمار في رأسه تسمح له برؤية حوافره الأربعة بشكل دائم في آن واحد.
- 50 في المائة من الحرابي (جمع حربة) الموجودة في العالم تتمركز في مدغشقر.

## قصة الشاب الشجاع والقطاعي

اسمه باسل ويقال له ابو اليواس شجاع لا يخاف ان كان على حق ولا يظلم احد لانه يخاف الله العلي القدير -عندما عاد والده يوما الي البيت مضروبا بالسياط ومضرجا بالدماء ذهل باسل ولم يستطيع الحديث والحركة للحظات فقال والده هون على نفسك انه صاحب الأرض الإقطاعي عبيدون.. امر رجاله بضربي واخرين معي فالأرض لم تعط محصولا وفيها هذا العام.. فصرخ باسل وقال: تعطي او لا تعطي انتم تقدمون كل ما لديكم من جهد والله يعطي مالديه من خير فكيف يحاسبكم بهذه الطريقة الوحشية وانتم لم تقصروا، السياط للبهائم فقط وليست للبشر، السياط لأمتاله من الظلمة.. اقم ليكون هذا اليوم يوم سعدك يا والدي.

خرج باسل غاضبا اشد الغضب ثائرا كما البركان هانجا كموج البحر شاركه عاصفة قلبه ودمائه التي تغلي وتغور وقيل ان تغيب شمس هذا اليوم كانت القرية كلها تسير خلف ابو اليواس.. يحمل الجميع الفؤوس والمناجل والعصى الغليظة والمشاغل والأسلحة البيضاء كل كبير وصغير في القرية يتحرك تجاه ضيعة عبيدون الإقطاعي في عتمة الليل وهو ورجاله في غفلة يعيش يومه الأسود الاخير ولم يدري الا وهو مطوق بهم محاصر من كل مكان لكنه لم يخف منهم فظن ان صياحه سيخيفهم بل سيرعبهم فصرخ فيهم وقال ليس عبيدون من يخاف منكم ايها الكلاب اليهائم هيا والا جعلتكم طعاما للكلابى واحرقتمكم بنيرانى، وكانت هذه اخر كلماته فقد طاله باسل بسوط التف حول رقبته وجره حتى اقدم والده ليضربه ويشفي جراحه وقلبه الدامي قبل ان يطبق عليه باسل بمنجله.. في الوقت الذي قام فيه اهالي القرية بالتصدي لرجال عبيدون ولم يستطيع ايا منهم الهرب فلا مفر من هذا الغضب.. فدفعوا حياتهم ثمنا ولم تمض ايام حتى كانت الارض الشاسعة قد قسمت على اهالي القرية فهم اصحابها كان عرفهم بروبيها وسواعدهم تزرعها ولم يفرح قلوبهم في يوم بحصاد كما فرحوا هذا العام وذلك البيت الفخم الآن يعيش فيه ابو اليواس وعائلته وليا عليهم ولكن بشرح الله وسنته ولا ظلم لديهم ولكن قلوب يملؤها الحب.

## مساحة للتلوين

