

مسلم بن حم يفتتح فرع «خيمة زمان للتسوق» في أبوظبي



طه دسوقي: «سيكو سيكو» مشروع سينمائي جديد في فكرته وطبيعة أحداثه



الصداع .. متى يكون علامة على ورم في الدماغ؟

جثة رضية معلقة في شجرة

في جريمة مروعة شهدتها مصر يوم الجمعة الماضي، تم العثور على جثة رضية معلقة في شجرة، ما أثار موجة من الغضب العام في الأوساط المصرية ووسائل التواصل الاجتماعي. بدورها، أجرت الأجهزة الأمنية، تحريات موسعة، حيث كشفت مديرية أمن الجيزة، أن جثة الرضية جرى العثور عليها في منطقة بولاق الدكرور. ووفق ما نشرته وسائل الإعلام المحلية، نضالاً عن الشرطة، فإن الجريمة ورائها فتاة أُلقت بطفلتها حديثة الولادة من شرفة شقتها بالطابق العاشر، في محاولة منها لإخفاء حملها غير المشروع.

كانت البداية بتلقي قسم شرطة بولاق الدكرور، بلاغاً من الأهالي، يفيد بالعثور على جثة طفلة معلقة بشجرة مجاورة لأحد العقارات السكنية.

وبانتقال ضباط الأمن إلى موقع البلاغ، تبين للقوة الأمنية أن الطفلة لا تزال مربوطة بحبلها السري، ورجحت التحريات الأولية أن الوفاة وقعت بعد الولادة بساعات، وأن الجثة أقيمت من مكان مرتفع.

بإجراء التحريات، نجحت فرق البحث في تحديد مصدر الجثة، بعد تتبع مصدر الإلقاء، وتبين أن فتاة تُدعى "زينب"، تبلغ من العمر 26 عاماً كانت تقيم بمفردها في شقة مستأجرة بالطابق العاشر من عقار مجاور، وأنها أنجبت الطفلة دون إشراف طبي.

وبضبط المتهم، أقرت بأنها حملت من أحد الأشخاص، وهربت من منزل أسرتها خوفاً من الفضيحة، وبعد الولادة قررت التخلص من الرضية بإلقائها من الشرفة.

و جرى تحرير محضر بالواقعة، وتولت النيابة العامة التحقيق، وأمرت باتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة حيال المتهم، وندب الطب الشرعي لتشريح جثة الطفلة.

بينما تبدو مشكلة دهون البطن معقدة إلى حد كبير لدى كثيرين، يقول الخبراء إنه من الممكن الوصول إلى حلول طبيعية لفقدان الوزن وتحسين الهضم وتخفيف الأزمات.

فقد أشارت دراسة جديدة إلى أن تناول أي من المشروبات التالية يحسن عملية الأيض ويقلل الانتفاخ ويزيد حرق دهون البطن، مما يؤدي إلى حياة صحية ومتوازنة، بحسب ما نشرته صحيفة Times of India، ومن بينها:



10 مشروبات صحية تقلل دهون البطن .. إليك السر

مسحوق الكركم في كوب من الحليب الدافئ. ويؤدي تناول حليب الكركم إلى تخفيف الالتهاب وتحسين الهضم وتسريع عملية التمثيل الغذائي للدهون، مما يحسن صحة الأمعاء ويحافظ على الوزن. 9. ماء القرقة تتميز القرقة بفوائدها لتنظيم مستويات السكر في الدم. عند خلط ملعقة ونصف صغيرة من مسحوق القرقة في كوب من الماء الدافئ، يمكن الحصول على مشروب مفيد صحياً للجهاز الهضمي والحد من الشهية، ويساعد فعالية في تقليل دهون البطن. 10. شاي التريفالا يتم خلط ملعقة ونصف صغيرة من مسحوق التريفالا في كوب من الماء الدافئ. ويوصى بتناول شاي التريفالا قبل النوم لتحسين الهضم وتطهير الجسم من السموم ودعم فقدان الوزن الصحي والطبيعي والحصول على بطن أكثر رشاقة. يذكر أن السمينة البطنية أو الكرش أو البطن، هو تضخم في حجم الخلايا الدهنية على البطن، نتيجة لتركز الدهون في هذه المنطقة، وغالباً ما يكون الكرش مصحوباً بزيادة في الوزن، وأحياناً لا. إلا أن الأكيد أنه مشكلة يعاني منها كثيرون حول العالم ويحتارون لإنهائها.

فقدان الوزن بشكل طبيعي ومستدام. 5. شاي الزنجبيل إلى هذا، يحتاج تجهيز المشروب إلى غلي زنجبيل طازج بحجم بوصة واحدة في كوب من الماء لمدة 5 دقائق. ويمكن تناول شاي الزنجبيل بعد تصفيته لتقليل الالتهاب وتحسين الهضم وزيادة التمثيل الغذائي وحرق دهون البطن بفعالية مع مرور الوقت. 6. ماء الكزبرة لعل الطريقة المثالية للتخضير هي نقع ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة في كوب من الماء طوال الليل. ثم يتم تصفية المشروب وتناوله مباشرة لتقوية الجسم من السموم وموازنة الكوليسترول وتحسين الهضم، مما يجعله مفيداً لفقدان الوزن. 7. عصير أملا ويحتج إعداد عصير أملا إلى خلط مملعتين كبيرتين من العصير الطازج في كوب من الماء. ويسهم شرب عصير أملا في تعزيز عملية الأيض وتنقية الجسم من السموم وحرق الدهون، مع تحسين صحة الأمعاء بشكل عام. 8. حليب الكركم أما حليب الكركم فيشتهر باسم "المشروب الذهبي" ويتم تحضيره عن طريق خلط ملعقة ونصف صغيرة من

1. ماء الليمون والعسل إذ يتم خلط ملعقة كبيرة من عصير الليمون وملعقة صغيرة من العسل في كوب من الماء الدافئ. ويُفضل تناول المشروب على معدة فارغة لتعزيز عملية الأيض وتسهيل الهضم وحرق الدهون. 2. ماء الكمون كما يمكن تحضير المشروب عن طريق نقع ملعقة صغيرة من بذور الكمون في كوب من الماء طوال الليل. ثم يتم تصفية المشروب وتناوله على معدة خاوية لتحسين الهضم وتقليل الانتفاخ وتسريع عملية التمثيل الغذائي للدهون، مما يساعد على فقدان الوزن بفعالية. 3. ماء الحلبة أيضاً يمكن نقع ملعقة صغيرة من بذور الحلبة في كوب من الماء طوال الليل. ثم يتم تصفية المشروب وتناوله على معدة فارغة لتنظيم مستوى السكر في الدم وكبح الشهية والساعدة على حرق الدهون في منطقة البطن. 4. ماء الشمر أيضاً يتم نقع ملعقة صغيرة من بذور الشمر في كوب من الماء الدافئ لمدة 10 دقائق. ويراعى تصفية المشروب قبل تناوله لتخفيف الانتفاخ ودعم الهضم وتحسين عملية الأيض، مما يساعد على

تجربة في أفريقيا تكشف مغاير النظام الغذائي الغربي

يرتبط الالتهاب بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري، ووجدت دراسة أن اتباع نظام غذائي غربي لمدة أسبوعين يسبب الالتهاب. وشملت الدراسة 77 مشاركاً من تنزانيا، يعيشون في مناطق حضرية وريفية. بعض المشاركين الذين اعتادوا اتباع نظام غذائي أفريقي تقليدي، انتقلوا إلى نظام غذائي غربي لمدة أسبوعين، والعكس صحيح.

وبحسب "سوري لايف"، درس فريق البحث من المركز الطبي بجامعة رادبود وجامعة KCMC في تنزانيا آثار هذه التغييرات الغذائية على الصحة.

وأشار طبيب الباطنة كويريفين دي ماست، الباحث الرئيسي، إلى أن النظام الغذائي الأفريقي التقليدي غني بالخضراوات والفواكه والبقوليات والحبوب الكاملة والأطعمة المخمرة، ووجد دي ماست أن التأثيرات الملحوظة بعد أسبوعين فقط "ملحوظة".

وبعد أسبوعين - ومرة أخرى بعد 4 أسابيع - حلل الباحثون وظيفة الجهاز المناعي، وعلامات الالتهاب في الدم، وعمليات الأيض.

وأظهر المشاركون الذين تحولوا إلى نظام غذائي غربي زيادة في البروتينات الالتهابية في دماغيهم، إلى جانب تنشيط العمليات المرتبطة بأمراض نمط الحياة، كما انخفضت استجابة خلاياهم المناعية لسببات الأمراض.

وفي الوقت نفسه، أظهر الذين تحولوا إلى نظام غذائي أفريقي تقليدي انخفاضاً في مؤشرات الالتهاب.

واستمرت بعض هذه الآثار حتى بعد 4 أسابيع، ما يشير إلى أن التغييرات الغذائية قصيرة المدى يمكن أن يكون لها آثاراً طويلة الأمد.

وأشار الباحثون إلى أن أمراض نمط الحياة، مثل أمراض القلب والسكري والحالات الالتهابية المزمنة، تتزايد في جميع أنحاء أفريقيا، ما يُشكل تحدياً متزايداً لأنظمة الرعاية الصحية في جميع أنحاء القارة.

وأدى تزايد التنمية الاقتصادية والتحضّر وتوافر الأطعمة المصنعة على نطاق أوسع إلى تسريع تبني عادات الأكل الغربية في أفريقيا.

تلسكوب جيمس ويب يوثق ابتلاع نجم كوكب في الفضاء

رصد علماء الفلك في مايو-أيار 2020 لأول مرة كوكباً يتلعه النجم المضيف، وامتدوا بناء على البيانات المتوفرة حينها أن الكوكب فني مع تضخم النجم في مرحلة متأخرة من عمره ليصبح ما يسمى عملاقاً أحمر.

لكن مشاهدات جديدة من التلسكوب جيمس ويب، وهي فحص تشريحي إلى حد ما لا بعد الابتلاع، تشير إلى أن فناء الكوكب حدث بشكل مختلف عما كان يُعتقد في البداية. وقال الباحثون إن النجم لم يتجه إلى الكوكب، وإنما حدث العكس مع عواقب وخيمة، بسقوط الكوكب في النجم بعد تآكل مداره بمرور الوقت.

وأوضحت المشاهدات التي وثقها التلسكوب جيمس ويب أن النهاية كانت مأساوية.

ورصد التلسكوب الذي أُطلق في 2021 وبدأ تشغيله في 2022، غازاً ساخناً يُرجح أنه شكل حلقة حول النجم بعد الحادث، وسحابة أخذت في التوسع من الغبار البارد المحيط بالنجم.

وقال راين لاو من مختبر "إن.أو.آي.آر.آب" مؤسسة العلوم الوطنية الأمريكية: "نظّم أن هناك كمية لا بأس بها من المواد من النجم تُطرد في أثناء اتجاه الكوكب للسقوط الميت. والدليل بعد الاصطدام هو هذه المادة الغبارية المتبقية التي قُذفت من النجم"، ولاو معد رئيسي للدراسة المنشورة في دورية "أستروفيزيكال العلمية". ويقع هذا النجم في مجرتنا درب التبانة، على بُعد حوالي 12 ألف سنة ضوئية من الأرض في اتجاه كوكبة العقاب، والسنة الضوئية هي المسافة التي قطعها الضوء في سنة وتعاود 9.5 تريليونات كيلومتر.

اكتشاف نوعين جديدين من الديناصورات

في شمال شرق الصين، اكتشف العلماء اكتشافاً رائداً، وهو نوعان جديدين من الديناصورات، أحدهما يحتوي على بقايا ثدييات قديمة. ويلقي هذا الاكتشاف الضوء على تنوع النظام البيئي الذي يعود تاريخه إلى 125 مليون عام والذي نشأت منه هذه الكائنات، في لينغنيوان، بمقاطعة لياونينغ الصينية. ونشر المتحف الوطني للتاريخ الصيني دراسة في المجلة الوطنية للعلوم تفضل نوعين جديدين من ما يعرف بـ "الثيروبودات" الصغيرة ذات الريش، وفق "انترستينغ إنجينييرينغ". وهذان النوعان، وهما Sinosauropteryx lingyuanensis وHuadanosaurus sinensis، جابا منطقة جيهول الحيوية قبل 125 مليون عام، وهي منطقة تشتهر بتنوعها الأحفوري الغني في شمال غرب الصين. ومن الملاحظ للنظر، أن هذه العينات الجديدة، شأنها شأن غيرها من الأحافير التي عُثر عليها في المنطقة، كانت محفوظة بشكل استثنائي، حيث تُظهر هيكل عظمية مفصلة ومحتويات معدة محفوظة. تسلط هذه الإضافات الحديثة إلى سجل الديناصورات الضوء على موقع حيوي يعود إلى عصور ما قبل التاريخ، شهد فترة فارقة من تاريخ الأرض، وتطلبت استراتيجيات متنوعة للبقاء. وتصف الدراسة، المنشورة في مجلة National Science Review، هذين النوعين "الشبيهين بالكومبسوغناثيد"، وهما عضوان في عائلة من ثيروبودات الكويبوروسوريات، المعروفة باسم "أكلات اللحوم المدمجة" من العصرين الجوراسي والطباشيري.



طرق حماية العين من الجفاف

تصاب العين بالجفاف أو التشاف لعدة أسباب، منها ما يتعلق بتناول أدوية معينة، أو بسبب تكييف الهواء، أو نتيجة تراجع قدرة العين على إنتاج الدموع. وينتج عن فقدان العين الرطوبة أن تكون أكثر عرضة للجفاف والالتهاب والحكة. وقد يؤدي عدم تناول الماء والسوائل خلال ساعات النهار إلى انتفاخ أسباب ترطيب العين. لذلك، "علاج هذا النوع من الجفاف يكمن في ترطيب العين باستمرار، بواسطة القطرات المرطبة، وضرب كميات كافية من السوائل، وخاصة الماء أثناء المساء، والابتعاد عن أسباب جفاف العين". ولزيادة ترطيب الجسم، يُنصح بالحد من مصادر الكافيين خلال ساعات الليل، وتناول الفواكه الغنية بالماء. كما يمكن وضع كمادات ماء دافئة على العين لتقليل تبخر السوائل منها، والحفاظ على ترطيبها.

ترامب يرحل زوجة وزير الصحة في نزال UFC

أشار الرئيس الأمريكي دونالد ترامب جداراً واسعاً بعد تصرف محرج تجاه الممثلة شيريل هاينز، زوجة وزير الصحة والخدمات الإنسانية روبرت كينيدي جونيور، خلال حضوره نزال UFC 314 مساء السبت. ووثق مقطع فيديو انتشر بكثافة على مواقع التواصل لحظة دخول ترامب إلى القاعة وسط ترحيب كبير من الجمهور، حيث صافح كينيدي بحماس، متجاهلاً يد هاينز الممدودة للمصافحة، ما وضعها في موقف محرج أمام الكاميرات والحضور. لكن رد فعل هاينز جاء ساخرًا، إذ لوحت بيدها في الهواء بعد تجاهل ترامب لها، ثم حاولت كسر الجمود بالترتيب على كتفه أثناء مروره بجانبها، من دون أن يبدو عليه الانتباه. وفي مشهد لافتح آخر، حرصت هاينز على مصافحة حفيدة ترامب، كاي، بحرارة. ويبدو أن ترامب لاحظ وقع تصرفه، إذ أظهرت صور لاحقة أنه حاول تدارك الموقف بمصافحة هاينز والتحدث معها ومع زوجها لاحقاً.



وفّر أكثر من 550 فرصة عمل

مسلم بن حم يفتتح فرع «خيمة زمان للتسوق» في أبوظبي مركز تجاري جديد يعزز فرص العمل والتنوع الاقتصادي في مدينة محمد بن زايد



•• أبو ظبي - الفجر

افتتح الشيخ مسلم بن حم العامري، رئيس مجلس إدارة مجموعة بن حم، الفرع الرابع من سلسلة "خيمة زمان للتسوق" في مدينة محمد بن زايد - أبو ظبي، بحضور الشيخ عبدالله بن مسلم بن حم، الشيخ راشد بن مسلم بن حم، ومحبوب عمر بن النقش مدير "خيمة زمان للتسوق"، إلى جانب عدد من الشخصيات البارزة ورجال الأعمال. ويُعد هذا الفرع الجديد هو الرابع بعد الفروع الناجحة في دبي والعين ورأس الخيمة، حيث يأتي افتتاحه ضمن خطط التوسع الاستراتيجية للمجموعة، لتعزيز دورها في دعم الاقتصاد الوطني وتوفير وجهات تسوق عائلية متميزة. ويمتد المركز الجديد على مساحة تتجاوز 25 ألف قدم مربع، موزعة على ثلاثة طوابق، ويضم 250 قسمًا متنوعًا تشمل الملابس، العطور، الأجهزة الإلكترونية، الأدوات المنزلية، مستحضرات التجميل، المنتجات الغذائية، الألعاب، الهدايا، والأقمشة، بالإضافة إلى أقسام للمشغولات اليدوية ومنتجات الأسر المنتجة. كما وفّر أكثر من 550 فرصة عمل، مساهمًا بذلك في دعم جهود التوطين والتنمية المجتمعية.

وخلال جولة الافتتاح، أعرب الشيخ مسلم بن حم عن فخره بالمستوى الذي وصل إليه المشروع، مؤكدًا أن "خيمة زمان للتسوق" باتت منصة اقتصادية وثقافية شاملة تمثل انعكاسًا لتنوع وثراء مجتمع دولة الإمارات، وتقدم تجربة فريدة تمزج بين التسوق والترفيه والتعليم.

متمكّلة بدعم المزودين المحليين وتستقطب العلامات التجارية العالمية، مما يعزز من جاذبيته كمركز تجاري وترفيهي في آن واحد. ويُتوقع أن يسهم افتتاح المركز الجديد في تنشيط الحركة التجارية بمنطقة مدينة محمد بن زايد، واستقطاب أعداد كبيرة من الزوار والقيمين، خاصة في ظل التنوع الفريد للخدمات والمنتجات التي يقدمها، ومع النجاح الذي حققته "خيمة زمان للتسوق" في فروعها المختلفة، تتطلع إلى افتتاح أفرع جديدة في المستقبل القريب، ضمن خطة توسعية تهدف إلى تعزيز حضور العلامة في مختلف إمارات الدولة، وتقديم تجربة تسوق متكاملة تخدم المجتمع وتواكب تطاعته.

من جانبه، أوضح السيد محبوب بن النقش، مدير السوق، أن فرع أبو ظبي يُشكل إضافة نوعية للمشهد التجاري في الإمارة، مشيرًا إلى أن السوق يضم العديد من الفعاليات والخدمات التي تتجاوز المفهوم التقليدي للتسوق، لتشمل عروضًا ترفيهية وثقافية وتعليمية، مسابقات متنوعة، معارض للمشغولات اليدوية والعطور التراثية والدخون، ولوازم المرأة العصرية من الملابس ومستحضرات التجميل والمنتجات الجلدية وأجنحة العناية والشبلة والاحتياجات الأسرية كافة. بالإضافة إلى مشتل مخصص لبيع النباتات الزراعية والبورود بأنواعها المختلفة، ما يمنح الزائرين تجربة شاملة ومتكاملة. وأضاف بن النقش أن السوق يسعى لأن يكون وجهة عائلية



مجلس سالم بن لوتيه يستضيف محاضرة حول «الوقاية من الحرائق» بالتعاون مع هيئة أبو ظبي للدفاع المدني

وشملت المحاضرة التوعوية وتعريف الحضور على المعدات الهامة للسلامة والتي يجب توافرها في المنزل وكيفية استخدامها في حالات الطوارئ، إضافة إلى كيفية استخدام مختلف أنواع الطفايات. كما تم خلال المحاضرة عرض فيلم ومعدات تستخدمها هيئة الدفاع المدني للسيطرة على حوادث الحريق.

ونظم مجلس سالم بن لوتيه العامري بمنطقة زملة زاخر العين، التابع لمجلس أبو ظبي في مكتب شؤون المواطنين والمجتمع بديوان الرئاسة، محاضرة، بعنوان "الوقاية من الحرائق" قدمها أفراد من هيئة أبو ظبي للدفاع المدني، وذلك بحضور جمع من المدعوين. وضمن سالم بن لوتيه الجهود التي تقوم بها هيئة أبو ظبي للدفاع المدني لمكافحة الحرائق. مشيداً بالجهود التي تبذلها هيئة أبو ظبي للدفاع المدني لتوفير الحماية والوقاية والسلامة، وأهمية توجيه وتثقيف أبناء المجتمع والعمل على تقديم أساسيات الأمان.

شرطة دبي تعقد «ملتقى الكلاب البوليسية الدولي» الأول 18 الجاري

ومراكز الرفاهية، ومنظمات أخرى ذات صلة. الهدف هو رفع الوعي بأهمية الكلاب في الأمن والصحة والرفاهية العامة، وتوفير مساحة تفاعلية للعائلات وأصحاب الحيوانات الأليفة وعشاق الكلاب للتواصل.



سيضم الملتقى عدداً من الفعاليات المميزة، أبرزها، عروض اللياقة، والتي تُمكن كل من يقنتي كلباً أن يشارك بتقديم عروض لکلبه وإبراز لياقته وقدراته البدنية، كذلك العروض الشرطة لودعات الكلاب البوليسية، والتي ستقدمها وحدات K9 في شرطة دبي لإبراز قدرات وحداتها على كشف الممنوعات والمتفجرات، والكشف عن الجرمين، وكيفية تنفيذ مهام الإنقاذ.

منافسات الاتحاد الدولي للكلاب FCI، والتي تُمكن كل من يمتلك رخصة من الاتحاد الدولي للمشاركة والمنافسة، وفرصة الفوز بجوائز مالية مجزية.

وسيقدم الملتقى فرصة للجماهير للفرز بأفضل مدرب، وأفضل زي للكلاب، وأفضل عرض، وأفضل مصفف، وأفضل متعامل مع الكلاب، وأجمل كلب، ورش ومحاضرات

يمنح الملتقى للجماهير فرصة استقاء معلومات من خبراء ومتخصصين في مجال تربية الكلاب والاعتناء بها، وذلك من خلال ورش عمل ومحاضرات تُقام على هامش الملتقى وعلى مدار 3 أيام، أبرزها "الصحة والتغذية"، "فهم سلوك الكلاب"، "الأساليب والتقنيات في تدريب الكلاب"، و"كيفية العناية بسلالات محددة".

أنشطة وفعاليات يحرص الملتقى على تقديم فعاليات وعروض حية للجماهير الحاضرة، فيقدم عروضاً كيفية تحضير وجبات غذائية للكلاب، وعروض أزياء للكلاب، وأخرى للرسم على الوجوه، وعروض ترفيهية، ومنطقة مخصصة لتبني الكلاب، ومركز طبي للكشف عن صحة الكلاب الجسدية والنفسية، ومنطقة للرسوم الساخرة "الكاركاتوز". سيجتمع الحدث جهات رئيسية من القطاعين العام والخاص، بما في ذلك الجهات الأمنية الحكومية، والمعاهد التعليمية، وأندية تربية الكلاب،

الإقليمي أو الدولي، خاصة في أوقات الأزمات والكوارث. وانطلاقاً من ذلك فإننا في شرطة دبي حريصون على تعزيز كفاءة واستعداد وحدات الكلاب البوليسية في مجال الأمن والسلامة، وهذا الملتقى من شأنه توفير منصة دولية تجمع نخبة من الخبراء والمتخصصين في هذا المجال لتبادل أفضل الخبرات والممارسات، والاطلاع على أحدث التقنيات والتكنولوجيا الداعمة لهذا المجال.

وأضاف "حرصنا على أن يكون للملتقى جانباً مجتمعياً بالإضافة إلى الجانب الأمني، فخصصنا فعاليات وأنشطة ترفيهية، وورش تثقيفية وتوعوية لمحبي اقتناء الكلاب، الذين بإمكانهم التسجيل والحضور للاستفادة من هذا الزخم المجتمعي. إلى جانب منافسات وجوائز مالية للفائزين في فئات عدة، أبرزها أفضل السلالات والعروض الحية للكلاب." وتعليقاً على الفعالية، قال ريان كسرواني، المدير التنفيذي للأعمال في نستله "بورينا" لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا: "نؤمن في بورينا بأهمية العلاقة الوثيقة بين الأفراد وحيواناتهم الأليفة، ولذلك يسرنا التعاون مع شرطة دبي في هذه الفعالية المميزة من خلال علامتنا التجارية "بورينا برو بلان" لتغذية الحيوانات الأليفة المدعة علمياً. ندعو العائلات ومحبي الحيوانات الأليفة وأصحابها للانضمام إلينا في تجربة شيقة تجمع بين التعليم والترفيه."

سيشهد الملتقى مشاركة أكثر عارضين محليين ودوليين من جهات متخصصة في تربية الكلاب والاعتناء بها، كما سيجتمع الملتقى جهات رئيسية من القطاعين الحكومي والخاص، ومراكز تدريبية، وأندية تربية الكلاب، ومراكز الرفاهية، ومنظمات أخرى ذات صلة، وصولاً إلى رفع الوعي بأهمية تدريب الكلاب في القطاعات الأمنية والصحية وأنماط الحياة العامة، إلى جانب توفير الملتقى مساحة تفاعلية للعائلات ومقتني الحيوانات الأليفة. منافسات وجوائز مالية

•• دبي-الفجر

أعلنت القيادة العامة لشرطة دبي، انعقاد ملتقى الكلاب البوليسية الدولي الأول، في الفترة الممتدة بين 18 و20 من شهر إبريل المقبل، في نادي ضباط شرطة دبي، بالشراكة مع بورينا برو بلان، العلامة التجارية الشهيرة لتغذية الحيوانات الأليفة من نستله، ليكون واحداً من أبرز الفعاليات المتخصصة في عالم تربية الكلاب وتدريبها وكيفية العناية بها، بمشاركة نخبة من الخبراء والمتخصصين، والهيئات والمؤسسات المحلية والدولية. وقال اللواء عبد الله علي الغيثي، مساعد القائد العام لشؤون العمليات في شرطة دبي "نعمل في القيادة العامة لشرطة دبي وفقاً للتوجهات الاستراتيجية الرامية لتعزيز التعاون والعلاقات الدولية، خاصة في القطاع الأمني والشرطي، والذي يتطلب بناء شبكة دولية من الخبراء والمتخصصين في مجالات إنفاذ القانون والأمن والسلامة. ويعد هذا الملتقى التخصصي في وحدات الكلاب البوليسية، نقطة انطلاق نحو بناء منصة تخصصية في هذا المجال، بحيث تسلط الضوء على جهود شرطة دبي في تدريب واستخدام الكلاب البوليسية في المهام الأمنية ومهام الإنقاذ، إلى جانب تبادل الخبرات وأفضل الممارسات مع الخبراء والمتخصصين من مختلف دول العالم. إننا نتطلع لأن يصبح الملتقى حدثاً عالمياً خلال الخمس سنوات القادمة."

من جانبه، قال المقدم صلاح المزروعى، مدير إدارة التفتيش الأمني K9، في الإدارة العامة لأمن الهيئات والمنشآت والطوارئ "تعتبر الكلاب البوليسية أحد الركائز الأساسية في عمل شرطة دبي، حيث تلعب دوراً محورياً في تعزيز الأمن والسلامة، بالإضافة إلى المشاركة الفاعلة في عمليات البحث والإنقاذ. إن الكلاب تتميز بقدرات فريدة تجعلها شريكاً لا غنى عنه في تنفيذ المهام الأمنية المعقدة وبلاغات الإنقاذ، سواء على المستوى المحلي أو

منوعات الغذاء

23

يعد الصداع من الأعراض الشائعة التي يعاني منها الجميع في مرحلة ما من حياتهم، ولكن في بعض الحالات، قد يكون أكثر من مجرد إزعاج عابر.

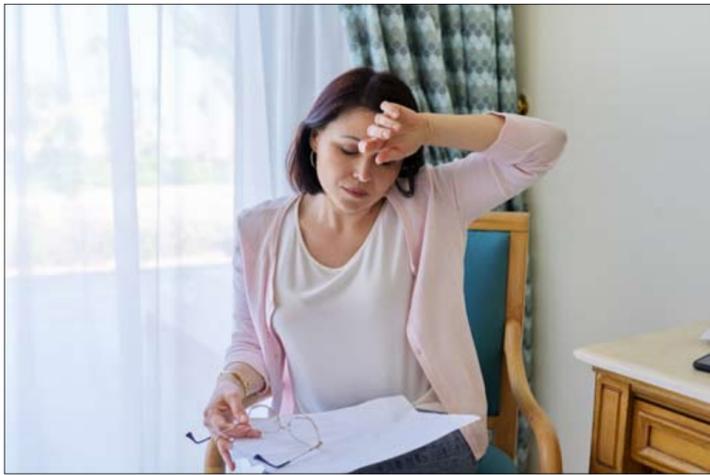
يتساءل الكثيرون: متى يكون الصداع علامة على حالة خطيرة مثل ورم في الدماغ؟

وفي هذا التقرير، نستعرض مع الخبراء العلامات التحذيرية التي يجب الانتباه إليها، ومتى يتطلب الصداع استشارة طبية عاجلة.



يصيب الجميع في مرحلة ما من حياتهم

الصداع . . متى يكون علامة على ورم في الدماغ؟



أبيل: "الصداع في منطقة محددة قد يشير أيضا إلى موقع الورم في الدماغ، بسبب الضغط أو انسداده السوائل".

4 . أعراض أخرى مصاحبة:

يضيف الدكتور أندر: "غالبا ما يصاحب صداع ورم الدماغ أعراض أخرى تشير إلى زيادة الضغط داخل الجمجمة أو تأثيرات مباشرة على الدماغ، يمكن أن تشمل هذه الأعراض الغثيان والتقيؤ، بالإضافة إلى تغيرات في الرؤية (رؤية ضبابية أو مزدوجة)، ونوبات صرع، وضعف أو تنميل في العضلات".

5 . عدم الاستجابة لمسكنات الألم الشائعة:

يقول الدكتور أندر: "على عكس الصداع العادي، غالبا لا يستجيب صداع ورم الدماغ بشكل جيد لمسكنات الألم التي تصرف دون وصفة طبية مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين أو الأسبرين، ويمكن أن يكون عدم الشعور بالراحة علامة تحذيرية رئيسية".

ويوضح الدكتور أندر: "إذا كان الصداع متكررا ويختلف عن نمطك المعتاد، فمن المهم استشارة الطبيب. وبالمثل، يجب التحقق من الصداع الذي يصاحبه أعراض عصبية مثل التنميل أو الضعف أو صعوبة الكلام، كما أن الصداع الشديد الذي لا يستجيب لمسكنات الألم المعتادة يتطلب عناية طبية".

ويوصي أخصائي الأعصاب أيضا بأن يطلب الأفراد المعرضون لخطر أكبر، مثل أولئك الذين لديهم تاريخ من السرطان أو ضعف في جهاز المناعة، المشورة الطبية الفورية إذا كانوا يعانون من صداع غير معتاد. ويؤكد الدكتور أبيل: "من المهم أن تؤخذ أعراض ورم الدماغ على محمل الجد".

ويضيف: "يجب طلب الرعاية الطبية الطارئة إذا كان الصداع مؤلما للغاية، كما أن الحمى، وتصلب الرقبة، والحساسية للضوء، والنوبات هي أعراض مصاحبة يجب أن تدفعك لطلب الرعاية الطارئة".

المحاضر الأول في العلوم الطبية الحيوية بجامعة سنترال لانكشاير والمتخصص في أورام الأعصاب: "الاستلقاء لفترات طويلة يمكن أن يزيد الضغط في الدماغ، وهذا يعني أن الأشخاص الذين يعانون من ورم في الدماغ قد يعانون من الصداع بشكل متكرر في الصباح بعد ليلة من النوم".

3 . ألم يتركز في منطقة واحدة:

يقول الدكتور

هل الصداع عارض شائع لورم الدماغ؟ يقول الدكتور ستيفن أندر، استشاري الأعصاب في Re: Cognition Health، إن الصداع هو عارض شائع لأورام الدماغ، حيث يصيب نحو 50-60% من المرضى. ويوضح: "تتضمن الآليات التي تسبب بها أورام الدماغ الصداع زيادة الضغط داخل الجمجمة، والتهييج المباشر، والتغيرات في تدفق الدم، ويمكن أن تشغل الأورام مساحة في الجمجمة، ما يسبب تورما أو انسدادا في تدفق السائل النخاعي، ما يؤدي إلى زيادة الضغط على الدماغ، بالإضافة إلى ذلك، قد تضغط الأورام على الأنسجة الحساسة مثل الأوعية الدموية أو الأعصاب، ما يسبب الألم. كما يمكن أن تعطل الأورام الدورة الدموية الطبيعية في الدماغ، ما يساهم في حدوث الصداع".

كيف يكون صداع ورم الدماغ؟ يتميز صداع ورم الدماغ بخصائص يمكن أن تساعد في تمييزه، بينها:

1 . صداع مستمر ويتفاقم مع الوقت:

يقول الدكتور أندر: "على عكس الصداع الناتج عن التوتر أو الصداع النصفي، يميل صداع ورم الدماغ إلى التفاقم بمرور الوقت، وقد يتضمن هذا التطور زيادة في شدة الألم أو تكراره أو مدته".

2 . صداع الصباح:

يوضح الدكتور بيتر أبيل،



حالة صحية مقلقة ترتبط بالنعاس المستمر أثناء النهار

كشف باحثون من جامعة كاليفورنيا عن وجود صلة بين النعاس أثناء النهار وزيادة خطر الإصابة بالخرف لدى النساء الأكبر سنا بمعدل الضعف.

في البداية على مدى عقود، ولم تظهر أي من المشاركات علامات ضعف إدراكي في بداية الدراسة. واعتمد الباحثون على أجهزة "أكتيفراف" التي تلبس على المعصم، وهي أجهزة صغيرة تقيس الحركة باستخدام مستشعر وتسجل بشكل مستمر نشاط النوم والاستيقاظ. وارتدت النساء هذه الأجهزة لمدة ثلاثة أيام في بداية ونهاية الدراسة. كما أجرى الباحثون اختبارات إدراكية بشكل دوري طوال فترة الدراسة. وأظهرت النتائج أن أكثر من ثلث النساء عانين من تراجع في جودة النوم الليلي، بينما أظهرت 21% زيادة في النعاس أثناء النهار.

ويشكل عام، عانت أكثر من نصف النساء من أنماط نوم سيئة على مدى خمس سنوات. وأصيب أكثر من 22% من النساء بضعف إدراكي خلال فترة المتابعة التي استمرت خمس سنوات، بينما أصيبت 13% منهن بالخرف. ووجد الباحثون أن النساء اللاتي عانين من أنماط النوم السيئة هذه كن أكثر عرضة للإصابة بالخرف بمعدل ضعفين إلى ثلاثة أضعاف مقارنة بالنساء اللاتي يتمتعن بنوم مستقر.

وحتى بعد تعديل النتائج وفقا للعمر والتعليم والعرق، ظل خطر الإصابة بالخرف المرتبط بالنعاس أثناء النهار ضعف المعدل الطبيعي.

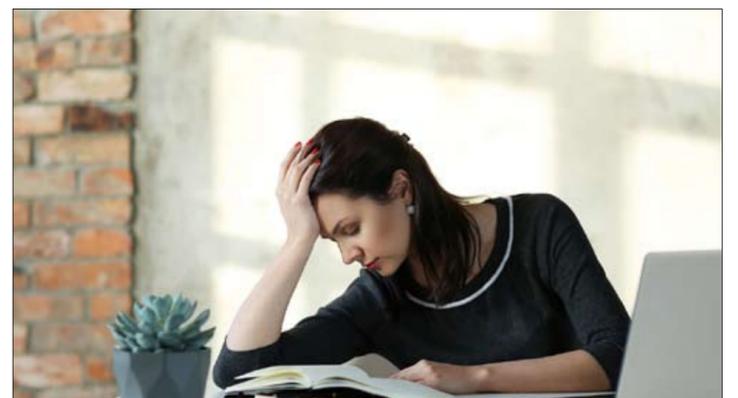
ويستخدم باحثو "أكتيفراف" تمكن الباحثون أيضا من رؤية كيفية تغير عادات وأنماط النوم مع تقدم النساء في العمر. وأظهرت المجموعات التي عانت من تراجع جودة النوم الليلي وزيادة النعاس، نوما أكثر خلال النهار وضعفا في الإيقاع اليومي وتدهورا في جودة النوم مع مرور الوقت.

كاليفورنيا في سان فرانسيسكو والمتخصصة في دراسة العلاقة بين النوم وتدهور الجهاز العصبي لدى كبار السن: "وجدت دراستنا أن مشاكل النوم قد تكون مرتبطة بتقدم العمر المرعب وقد تكون علامة مبكرة أو عامل خطر للإصابة بالخرف لدى النساء في الثمانينيات من العمر". وقام الباحثون من جامعتي كاليفورنيا في سان فرانسيسكو وسان دييغو بتحليل بيانات من دراسة كسور هشاشة العظام (SOF)، والتي شملت نساء تبلغ أعمارهن 65 عاما فأكثر من مدن مثل بالتيمور ومينيابوليس وبيتسبرغ وبورتلاند بين عامي 1986 و1988.

وتابعت الدراسة 733 امرأة بمتوسط عمر 83 عاما

ويعد النوم ضروريا لصحة الجهاز العصبي وتجديد الخلايا، بالإضافة إلى تعزيز تخزين الذكريات والمعلومات الجديدة. ومع ذلك، يمكن أن يعطل الخرف هذه العملية، ما يعني أن حتى أولئك الذين يحصلون على ثماني ساعات من النوم ليلا قد لا يحصلون على راحة جيدة. ووجد الباحثون هذه الصلة، على الرغم من أنهم لم يتمكنوا من الجزم ما إذا كان النوم السيء يسبب الخرف عن طريق تعطيل عمليات إزالة النفايات وتجديد الخلايا في الدماغ أثناء النوم، أم أن تدهور الدماغ التدريجي هو الذي يؤدي إلى سوء جودة النوم.

وقالت الدكتورة "يوي لينغ"، عالمة الأوبئة في جامعة



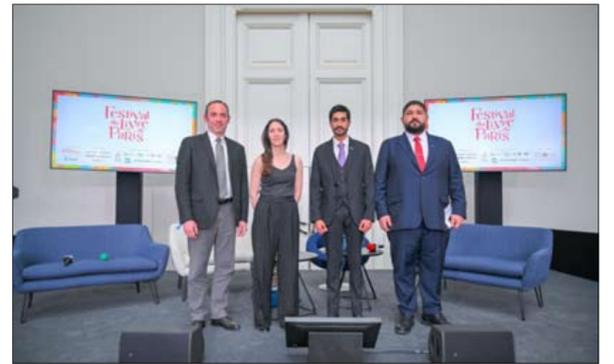
خبراء وباحثون:

- دول المنطقتين بحاجة إلى التحرك المشترك لمواجهة ظاهرتي التطرف والإرهاب
- البيئة الدولية يسودها التنافس والصراع في ظل السياسات الحمائية والجمركية
- العالم يشهد سباقاً مسرعاً في مجال التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي
- السيادة الاستراتيجية قد تكون مصدر إلهام لتعزيز التعاون بين أوروبا
والشرق الأوسط وشمال أفريقيا
- عدم الاستقرار الجيوسياسي والتصعيد في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا
يعيقان التقدم



عقدتها المركز على هامش مشاركته في معرض باريس الدولي للكتاب

ندوة لـ (تريندز): أوروبا والشرق الأوسط وشمال أفريقيا بحاجة لحلول مبتكرة لمواجهة التحديات والصراعات القائمة والمحتملة



الجنوبي، موضحة أن مصطلح «السيادة الاستراتيجية»، يُعد علامة فرنسية مميزة، وقد يكون مصدر إلهام لتعزيز التعاون مع منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

انعكاسات استراتيجية

أما عبد العزيز الشحي، الباحث الرئيسي، ونائب رئيس قطاع البحوث في «تريندز»، فاستعرض بعض المحركات الرئيسية والانعكاسات الاستراتيجية التي تحدد مستقبل العلاقات بين الاتحاد الأوروبي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، موضحاً أن المنطقتين ليستا جارتين باختيارهما، بل شريكتان بحكم الضرورة، ولطالما كان البحر الأبيض المتوسط ملتقى للإمبراطوريات والأفكار، والأمن ملتقى للتحديات المشتركة. وأشار الشحي إلى أن علاقة الاتحاد الأوروبي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لا تقتصر على الدبلوماسية فحسب، بل تشمل الرخاء المشترك في عصر تغير المناخ والتحديات الجيوسياسية والتحول التكنولوجي، كما يُهدد عدم الاستقرار الجيوسياسي والتصعيد العسكري في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا بعرقلة التقدم، فعندما تعطل صواريخ «جماعة الحوثي» حركة الشحن في البحر الأحمر، تواجه المصانع خطوط التجارة الأوروبية تأخيرات، ولا يُمكن اعتبار هذه التحديات صراعات خاصة، ولكنها تطل العالم أجمع ويجب تعزيز العمل المشترك لحلها والتغلب على آثارها.

محاورة الإرهاب،

ويعتبر سباق متصل، يواصل مركز تريندز للبحوث والاستشارات جولته البحثية في العاصمة الفرنسية باريس، حيث سيعقد مؤتمراً تحت عنوان «محاورة الإرهاب في حقبة الذكاء الاصطناعي»، بمشاركة نخبة من البرلمانيين والخبراء الدوليين في فرنسا وأوروبا، وذلك في مقر مجلس الشيوخ الفرنسي بقصر لوكسمبورغ. كما تستمر مشاركة «تريندز» في معرض باريس الدولي للكتاب، حيث يستقطب الجناح عدداً كبيراً من الزوار، الذين تشتمل إصدارات وبحوث ودراسات المركز، خاصة التي تناقش وتحلل أفكار وأيديولوجيات الجماعات المتطرفة والتنظيمات الإرهابية.

الصحراء الغربية. وأضاف أن هناك المزيد الذي يجب القيام به وبسرعة، حيث يجب إزالة الحواجز التجارية بين أوروبا ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وفي الوقت نفسه يجب على الاتحاد الأوروبي أن يستعيد جاذبيته كوجهة للاستثمار من خلال توفير البيئة التنظيمية، والسياسة المالية، وتعزيز الوجود السياسي.

عوامل أوروبية داخلية

من جهتها، تحدثت أن غاديل، زميلة باحثة في المؤسسة المتوسطة للدراسات الاستراتيجية، FMES، واستشارية متخصصة في الشؤون الجيوسياسية لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، عن العوامل الأوروبية الداخلية ودور فرنسا في تشكيل السياسة الخارجية للاتحاد الأوروبي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، مبيّنة أن الانقسامات وسيطرة السياسة الداخلية في دول الاتحاد الأوروبي تعيقان ترسيخ رؤية استراتيجية طويلة الأمد للاتحاد الأوروبي في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. وأضافت أن الاتحاد الأوروبي تقدم وتعمق في مواجهة الصدمات، ولعل الصدمة الحالية التي يمر بها الاتحاد الأوروبي تُهدد الطريق لشراكة متجددة وأكثر ثقة مع جواره

تنويع الشركاء الاستراتيجيين

من جانبه، أكد نيكولاس ميشيلون، المؤسس ورئيس تحرير «آسيا باور ووتش»، أن الفرص والأولويات في عصر الذكاء الاصطناعي متعددة ومتنوعة أمام دول أوروبا ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، ضارباً مثلاً بالرسوم الجمركية التي فرضها الرئيس الأمريكي دونالد ترامب، والتي كانت تستهدف الصين، ولكنها أضرت بالعالم أجمع، فالرسوم ليست مبرراً اقتصادياً، ولكنها بمنزلة منبه للعالم، خاصة دول الاتحاد الأوروبي بأن هناك بدائل أخرى متاحة غير الولايات المتحدة الأمريكية، وينبغي على أوروبا اتباع نهج تنويع الشركاء الاستراتيجيين أسوة بدول الخليج العربية. وذكر أن هناك العديد من المؤشرات الإيجابية في الاتجاه الصحيح، ومنها نهاية مرحلة التعريفات الجمركية على السيارات الكهربائية الصينية في الاتحاد الأوروبي، وتفعيل اتفاقية التجارة الحرة الجديدة بين الاتحاد الأوروبي ودولة الإمارات، والانفتاح الفرنسي على السعودية ومصر، خاصة في مجالات الصناعات الدفاعية، والبنى التحتية، وانتقال طاقة الهيدروجين، والتكنولوجيا العميقة، والذكاء الاصطناعي، إلى جانب اعتراف فرنسا بسيادة المغرب على

الإرهاب الدولي، وغيرهما. وذكر أن هذه التحديات تأتي في ظل بيئة دولية غير مواتية، يسودها التنافس والصراع، مع اتجاه القوى الكبرى إلى إعلاء مصالحها، وتطبيق سياسات حمائية وجمركية أشد حرجاً تجارياً غير معروف بعد حدود تأثيرها على السياسات التنموية والعلاقات الاقتصادية الدولية، وفي ظل سباق عالمي مستعمر في مجال التكنولوجيا والذكاء الاصطناعي.

تجاوز الأطر الكلاسيكية

وأكد الدكتور محمد العلي أن هذه التحديات المشتركة تبرز الحاجة إلى التفكير في أبعاد غير تقليدية للعلاقات بين أوروبا ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، بما يتجاوز الأطر السياسية والأمنية الكلاسيكية، وبما يحفظ مصالح الجانبين في الأمن والازدهار والسلام، في مستقبل يكتنفه عدم اليقين. وبين أن مستقبل العلاقات بين الاتحاد الأوروبي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا سيتحدد بناءً على مدى القدرة على إعادة تعريف هذه العلاقات، كتحالف استراتيجي متعدد الأبعاد، ومثل هذا التحول سيعزز الاستقرار ويعيد صياغة العلاقة بين المنطقتين كشراكة متكافئة في نظام عالمي جديد.

•• أبو ظبي - الفجر:

أكد خبراء وباحثون ومتخصصون أن دول الاتحاد الأوروبي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا تواجه تحديات مشتركة وتهديدات غير تقليدية، مما يتطلب نماذج متعددة الأطراف للتعامل معها، تقوم على التعاون الإقليمي وبناء الثقة، إلى جانب تعزيز الحوار البناء والشراكة الاستراتيجية للنهوض بالسلام وتحقيق الأمن والازدهار العالمي والإقليمي، وذلك في ظل التداعيات السياسية والاستراتيجية لعالم سريع التطور. وأشاروا إلى أن دول المنطقتين بحاجة إلى التحرك المشترك لمواجهة ظاهرتي التطرف والإرهاب، وتعزيز التعاون الاقتصادي المشترك، والوصول إلى حلول مبتكرة وفاعلة للصراعات القائمة والمحتملة، وتأسيس شراكات استراتيجية في البحث والتطوير، مما يعزز فرص التنمية المستدامة، ويقلل الفجوة التقنية. جاء ذلك ضمن ندوة «فرنسا والاتحاد الأوروبي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.. أفكار جديدة للعلاقات الدولية في النظام العالمي المقبل»، التي عقدها مركز تريندز للبحوث والاستشارات في قاعة الشرف الدولية بالقصر الكبير في باريس، على هامش مشاركته الثانية في معرض باريس الدولي للكتاب، وقدمت للندوة روضة المزوقي، الباحثة، ومديرة إدارة التوزيع والمعارض في «تريندز»، وأدار النقاش زاهد الظاهري، الباحث وأخصائي المعارض في «تريندز».

تحديات مشتركة

واستهل الندوة الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات، حيث قال في كلمته الترحيبية، إن التحديات المشتركة التي تواجه المنطقتين الأوروبية والشرق أوسطية لم تكن بهذا الكم من التداخل والتعقيد والخطورة مثلما هي الحال اليوم، مضيفاً أن الصراعات العسكرية المباشرة عادت بقوة تهدد أسس الاستقرار والأمن في المنطقتين، بالتزامن مع تقادم التهديدات غير التقليدية، مثل الهجرة غير النظامية،

الشارقة للكتاب تناقش إنجازات المرحلة والخطط المستقبلية



كما ناقش المجلس سبل تعزيز تكامل جهوده مع المبادرات المؤسسية للهيئة بما يساهم في تحقيق رؤية الهيئة 2030 واستعرض آلية اقتراح المبادرات الجديدة وخطة العمل السنوية للمجلس وأليات التقويم وتمكين الكفاءات للشبابية وتكثيف التعاون مع المراكز البحثية والمجالس المتخصصة. وفي ختام الاجتماع مُنعت الشبيخة بدور جهود أعضاء المجلس وفرق العمل الداعمة، مشيدة بدورهم الفاعل في الارتقاء بمنظومة العمل داخل الهيئة داعية إلى مواصلة البناء على ما تحققت من إنجازات لترسيخ نموذج ريادي في الحوكمة والابتكار يعكس طموحات الشارقة ويعزز حضورها الفعالي عربياً ودولياً.

كما استعرض الاجتماع المبادرات المهنية للهيئة ومنها برنامج «مسار النمو» التابع لصندوق الشارقة لاستدامة النشر والدورات المتخصصة التي تستهدف رفع كفاءة الناشرين والموزعين إلى جانب مراجعة مخرجات ورش العصف الذهني السابقة. وناقش أعضاء المجلس التحديات المتوقعة خلال المرحلة المقبلة وعلى رأسها سرعة التغير التقني وتنامي توقعات التعاملين والتنافس على الكفاءات، مؤكداً أهمية تعزيز مرونة العمل المؤسسي وتحقيق التوازن بين الابتكار والحوكمة بما يضمن استدامة الأداء وتحقيق الجاهزية المستقبلية.

التعاملين وتوسيع الإيرادات وخفض التكاليف وبناء علاقات مستدامة مع الجمهور عبر حلول تقنية متقدمة. وفي إطار استعراضه لأبرز إنجازات الهيئة تطرق المجلس إلى ما حققته خلال الأشهر الماضية من مشاركات وفعاليات من أبرزها تنظيم النسخة الرابعة من «مؤتمر الموزعين الدولي» واستضافة الدورة الثالثة من «مؤتمر الشارقة للرسوم المتحركة» وتنظيم «معرض الشارقة لرسوم كتب الطفل» إلى جانب التحضيرات لمشاركة الشارقة ضيف شرف معرض الرباط الدولي للكتاب والمشاركة في أبرز معارض الكتب العالمية.

بالبحية ومستدام وشامل من خلال الأدب. وناقش الاجتماع حزمة من الملفات الاستراتيجية ذات الأولوية للمرحلة المقبلة وفي مقدمتها التحول الرقمي وتطوير الكوادر البشرية وتحسين تجربة التعاملين وتعزيز الاستدامة والابتكار إلى جانب الكفاءة التشغيلية التي تركز على تحسين العمليات ورفع كفاءة استخدام الموارد وتسريع الإنجاز. كما استعرض المجلس دور التكنولوجيا في تعزيز كفاءة الهيئة من خلال مشروع إدارة علاقات العملاء (CRM) وإطار مؤشرات الأداء الرئيسية (KPI) الذي يشمل 75 مؤشراً استراتيجياً لدعم النمو المؤسسي ورفع رضا

بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة في ترسيخ دور الإمارة كمركز عالمي للثقافة وصناعة النشر، مشيدة بما تحققت خلال الفترة الماضية من مبادرات استراتيجية نوعية ساهمت في تعزيز مكانة الشارقة على خريطة النشر الدولية. وقالت إن عمل هيئة الشارقة للكتاب يتمحور حول تعزيز الأسس الثقافية لإمارة الشارقة وبناء تعاون دولي هادف والتكيف المستمر مع التحديات الناشئة، حيث تساهم مبادراتنا في إنشاء روابط دائمة من خلال سرد القصص ما يُعزز مشهد النشر إقليمياً وعالمياً، مشيرة إلى أن ما تقوم الهيئة يُعزّزنا من مستقبل نابض

•• الشارقة - وام:

ترأس الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب الاجتماع الرابع لمجلس إدارة الهيئة بحضور أعضاء المجلس وعدد من القيادات التنفيذية وممثلي فرق العمل لتابعة تطورات المشاريع الاستراتيجية للهيئة واستعراض إنجازات المرحلة الماضية ووضع الخطط المستقبلية لتعزيز ريادة الشارقة في صناعة الكتاب والنشر إقليمياً وعالمياً. وأكدت الشبيخة بدور القاسمي التزام الهيئة برؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان

الفكر

أعراض خفية لمشكلات القلب لا ينبغي تجاهلها!

يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، إلى أنه يمكن لعدد من

أمراض القلب أن يكون لها ما يسمى بمظاهر خارج القلب، تتطلب الاهتمام في الوقت المناسب.

ووفقا له، يصعب في بعض الأحيان التعرف على مشكلات القلب لأن أعراضها لا تبدو مرتبطة بالقلب مثل:

- 1 - نبض الأوردة الوداجية: قد يشير النبض الضوي في الأوعية الدموية في الرقبة إلى ضعف وظيفة القلب وعدد من أمراضه.
- 2 - ظهور مناطق زرقاء على الجلد: قد تكون هذه علامة على قصور القلب أو الرئة.
- 3 - ضيق في التنفس، وألم في الفك (عندما يؤلم السن السليم) أو في الكتف: تشير مثل هذه الآلام إلى تطور الذبحة الصدرية.
- 4 - الإغماء المفاجئ، الإغماء دون علامات تحذيرية، أو دون حالة تسبق الإغماء، يشير أيضا إلى أمراض القلب.

ويشير مياسنيكوف، إلى أن عوامل الخطر الرئيسية لتطور أمراض القلب، هي العادات السيئة، وارتفاع مستوى الكوليسترول والجلوكوز في الدم، وارتفاع مستوى ضغط الدم.



كشف روابط خفية بين الطول الوراثي والأمراض

كشفت دراسة حديثة عن وجود روابط جينية بين الطول المتوقع وراثيا واحتمالية الإصابة بعدد من الأمراض، ما قد يساهم في تحسين التشخيص المبكر ومراقبة المخاطر الطبية للمرضى.

اعتمدت الدراسة على تحليل بيانات من 6 مجموعات سكانية متنوعة، شملت الأوروبيين والأفارقة وشرق الآسيويين واللاتينيين.

وإستخدام فريق البحث الدولي، بقيادة جامعة كوين ماري في لندن، طريقة دراسة الارتباط على نطاق الظواهر (PheWAS)، التي تسمح بفحص العلاقة بين سمة وراثية معينة - في هذه الحالة الطول - وبين مجموعة واسعة من الحالات الصحية، ما يساعد في اكتشاف روابط غير متوقعة.

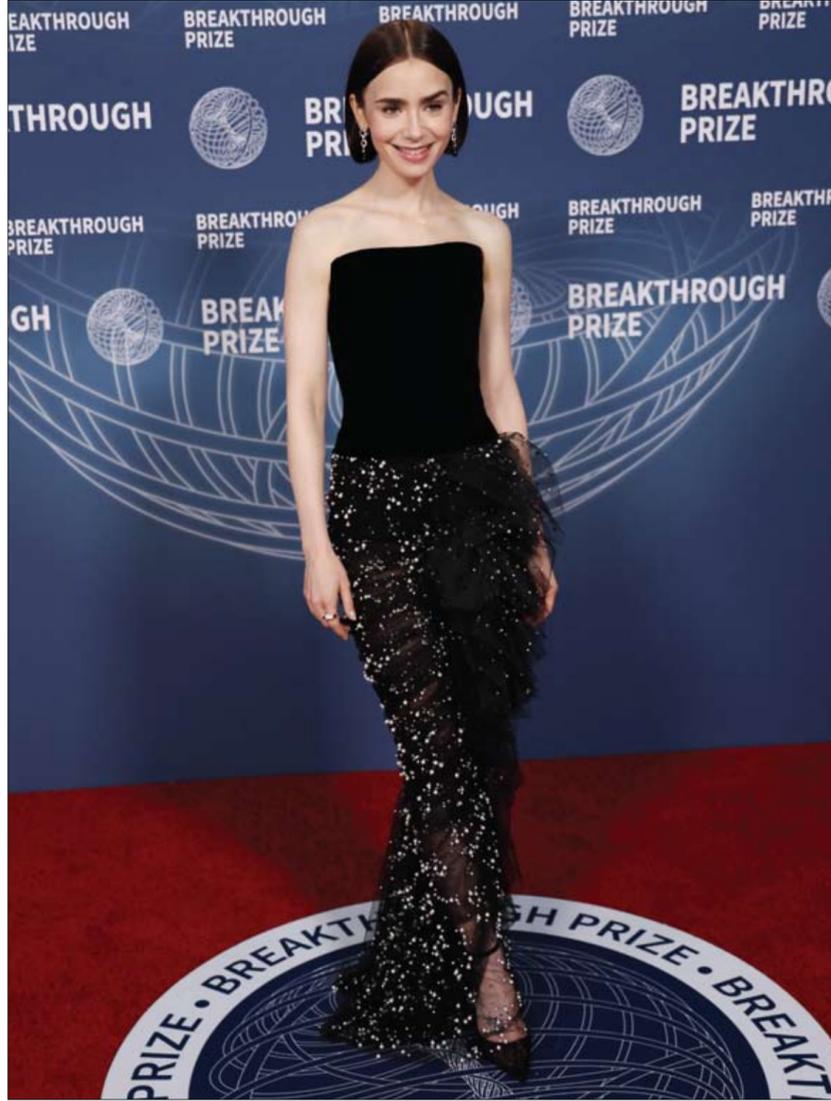
وحلل الفريق بيانات أكثر من 800 ألف شخص، ودرس 1768 سمة، لتجد 254 ارتباطا إحصائيا مهما بين الطول المتوقع وراثيا وخطر الإصابة بالأمراض. وأظهرت النتائج أن أقوى الروابط كانت مع الأمراض التي تؤثر على الجهاز الدوري والجهاز الغدد الصماء/الأيضي والجهاز العضلي الهيكلي، وكان الرجفان الأذيني هو المرض الأكثر ارتباطا بالطول المتوقع وراثيا. ووفقا لتحليل شمل جميع الأصول مجتمعة حسب الجنس. كما كشفت الدراسة عن وجود اختلافات في الارتباطات الصحية حسب الجنس والأصل العرقي. على سبيل المثال، أظهرت النتائج أن زيادة الطول المتوقع وراثيا كانت مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بفرط بوتاسيوم الدم لدى الذكور، في حين لم يلاحظ أي ارتباط لدى الإناث.

وأشارت الدراسة إلى أن بعض الارتباطات كانت ذات دلالة فقط عند تحليل مجموعة سكانية معينة. فمثلا، لوحظ أن زيادة الطول المتوقع وراثيا ارتبطت بانخفاض خطر الإصابة باضطرابات القلق واضطراب ما بعد الصدمة لدى الذكور الأوروبيين، بينما لم يظهر هذا الارتباط عند تحليل الأصول الأخرى. ووجدت الدراسة علاقة خاصة بين الطول المتوقع وراثيا وزيادة خطر الإصابة بالأورام الحميدة في الجهاز الهضمي عند الإناث فقط. لكن عند تحليل البيانات بشكل مشترك بين الجنسين (أي لم تتم التفرقة بين الذكور والإناث عند تحليل النتائج)، لم يظهر هذا الارتباط بشكل واضح.

وعلمت الدكتورة أريتي بابادوبولو، الباحثة المساعدة في وحدة الإحصاء الحيوي بمجلس البحوث الطبية والمعهد الأول للدراسة، قائلة: "استكشفت دراستنا تأثير الطول المتوقع وراثيا على الصحة، وقد اكتشفنا ارتباطات جديدة مع اضطرابات نفسية وأمراض الغدد الصماء، وتلك التي لم تكن معروفة من قبل".

وأكدت الدكتورة إيريني ماروني، المعدة الرئيسية والأستاذة المشاركة في علم الأحياء الحاسوبي في كلية الطب وطب الأسنان، على أهمية هذه الدراسة، موضحة: "توفر دراستنا رؤى جديدة حول العلاقة بين الطول المتوقع وراثيا والمخاطر الصحية، ما قد يساعد في تحسين استراتيجيات التشخيص المبكر ورعاية المرضى".

وأضافت: "تؤكد هذه الدراسة أهمية الدراسات الجينية الشاملة، التي تتيح فهما أعمق للتأثيرات الصحية عبر مختلف الفئات السكانية، وتضمن استفادة الجميع من التقدم العلمي في مجال الطب الجينومي". نشرت الدراسة في مجلة npj Genomic Medicine.



الممثلة الأمريكية البريطانية ليلي كولينز تحضر حفل توزيع جوائز Breakthrough Award في كاليفورنيا. (ا ف ب)

قرأت لك

الليمون



حت خبراء على تناول الليمون أو إضافته إلى وجبات الطعام، نظرا لما فيها من منافع للجسم. وبحسب دراسة سابقة صدرت عن جامعة أوهايو الأمريكية، فإن مجرد شم رائحة الليمون، يفيد الإنسان ويساعد على تحسين مزاجه.

ويعد الليمون من المصادر المهمة لتزويد الجسم بالألياف، فعند إفراغ كوب واحد من الثمرة على السلطة أو رشه على الأطعمة المقلية، خلال اليوم الواحد، سيحصل الجسم على 5.9 غرام من الألياف. وتوصي المعايير الصحية الدولية، بأن يحصل الإنسان على قدر من الألياف يراوح بين 25 و38 غراما في اليوم الواحد، ولذلك، فإن الليمون يستطيع أن يمد الجسم بنسبة مهمة مما يحتاجه. وبما أن الليمون لا يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية، فإن هذه الثمرة تساعد على خفض الوزن الزائد فضلا عن ضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول في الدم. ويزود الليمون، جسم الإنسان، بما يحتاج من فيتامين C. لأن الكوب الواحد من عصير الليمون يمد الرجل بـ125% من حاجته، أما المرأة فتحصل على مستوى أعلى يصل إلى 150%. ويمتاز الليمون بمواده المضادة للأكسدة، وهذا الأمر يساعد أنسجة الجسم على أن تنمو بشكل جيد، كما يعمل على حمايتها من الأضرار التي تلحق بها مع التقدم في العمر. وللحصول على مادة الحديد من الطعام، فيتم إضافة عصير الليمون إلى بعض الأطباق الشهيرة مثل السبانخ والوجبات النباتية الأخرى. وحول سبب الحموضة القوية للليمون، فإن الخبراء يوضحون أن حمض الستريك يشكل 5% من الثمرة، ولا تقتصر فوائد الليمون على العصير، فحتى قشور الثمرة تضم مادة مضادة للسرطان تعرف بـ(الليمونين) وتؤدي دورا مهما في التصدي لأورام الثدي الخبيثة.

سؤال وجواب

• ما هو أكبر حيوان في العالم؟

أكبر حيوان في عالمنا هو الحوت الأزرق قد يصل طوله إلى ما يزيد على 100 قدم ووزنه إلى 150 طن لدى اكتمال نموه كثر صيد الحوت الأزرق فصار اليوم نادر الوجود

• ما هو أكبر بلد في العالم؟

أكبر بلد في العالم هو الاتحاد السوفيتي السابق الذي كانت تبلغ مساحته 8649489 ميلا مربعا أي ما يوازي سدس مساحة اليابسة ويبلغ عدد سكانه 276 مليون نسمة أما الآن وبعد انهيار الاتحاد السوفيتي وتقسيمه إلى دويلات فقد احتلت كندا المرتبة الأولى بمساحة تبلغ 3851787 ميل مربع أما عدد سكانها فيصل إلى 26 مليون فقط

هل تعلم؟

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

قصة القلادة المرصعة

في أثناء إحدى الرحلات المدرسية إلى متحف التاريخ والآثار بالمدينة وجدت كاترين سلسلة ذهبية كبيرة بها قلادة مرصعة وقد سقطت أسفل إحدى الفترينات البعيدة وحالت العتمة دون أن يراها أحد لكنها شاهدتها بالصدفة فوفقت لتتلفت حولها كثيرا قبل أن تمد يدها وتحمل القلادة وتنتظر اليها نظرة سريعة ثم تضعها في جيب البنطلون وهي تتحسسها كم هي ثقيلة، وتساوي ثروة، وأسرت وانضمت إلى صديقاتها وهي تفكر هل ما فعلته صحيح، هل هي مخطئة هل تبلغ المشرفة أم لا، هل تذهب وتبلغ مكتب الأمن.. هل تبحث بنفسها عن صاحبة القلادة هل.. أسئلة كثيرة دارت في عقلها ثم حاولت اسكاتها بالاندماج وسط زميلاتها والاستماع إلى شرح المشرفة.. ورغم ذلك أخذت تتحسس جيبها وتمنى نفسها بأشياء كثيرة مثل بيع القلادة وشراء ملابس كثيرة، لأنها ستشترى حذاء جديدا مثل صديقتها بل ربما إشترت أيضا بعض الذهب والاسطوانات الحديثة ومسجلا جديدا.. وهدية لأهلها ولكن راودتها الشكوك ربما أخبرت صاحبة القلادة الشرطة لتبحث عنها وربما إن باعها أمسك بها رجال الشرطة.. وربما ينتشر الخبر فتصبح لصة.. أه ستفقد المدرسة وستفقد حب أهلها وأبيها وأخواتها.. وصديقاتها، ستفقد كل شيء لأنها ستصبح لصة.. سيسبب الخبر حراجا لأهلها.. أصيبت بصداق عكر مزاجها فافتريت منها المشرفة لتطمئن عليها ثم تركتها لتكمل الجولة وقبل انتهائها وجدت حركة تصدر هنا وهناك من رجال الأمن الجميع يتجولون في أنحاء المتحف وتسمع همسات هناك قلادة ذهبية مرصعة فقدت من المتحف وستغلق الأبواب على الزوار للبحث عنها فأحست برعب فطبع وتوقف لتغيرها لحظة قبل أن تلمح لوحة كتب عليها الاتجاه إلى حمام السيدات فانسحبت بيطن وذهبت إلى ذلك الاتجاه ثم دخلت إلى الحمام وأخرجت القلادة ومسحتها بمنديل ورقي ثم تركتها خلف المراض وخرجت حين أحست بأحد قدم فأسرعت ودخلت حماما آخر وأغلقت عليها وكانت إحدى الشرطيات هي من دخلت إلى الحمام فشاهدت كاترين تخرج من الحمام الأخير فانتظرت إلى أن غادرت لتدخل وتفتش ذلك الحمام وخرجت ولم تجد شيئا ثم استكملت تفتيش باقي الحمامات لتجد القلادة وخرجت لتعلن ذلك مما حدا من روع مدير المتحف وظهرت ابتسامته وهو يقول كان من الصعب الخروج بها والآن أطلقت الصفارات، وأعتقد أن اللصة عرفت ذلك فتركتها في الحمام فحمدا لله. سمعته كاترين فقالت في نفسها نعم حمدا لله ولكني لست لصة ولم أكن أعرف أن هناك صفارات ستطلق والآن كنت مت رعبا فلنتذهب القلادة إلى الجحيم وهنا اقتربت المشرفة لتطمئن عليها فابتسمت كاترين وقالت الحمد لله لقد ذهب الصداق إلى الجحيم!

مساحة للتلوين

