

# منوعات

## الغرفة

الأربعاء 13 نوفمبر 2024 م - العدد 14303  
Wednesday 13 November 2024 - Issue No 14303

ص 22

جامعة أبوظبي ووكالة الإمارات للفضاء  
تبرمان شراكة لدعم وتعزيز استراتيجية  
الفضاء لدولة الإمارات 2030

ص 27

ديمي مور تواجه مآزق العمر  
المنقدم في فيلم «المادة»



سماع الموسيقى قد يساعد في  
التعافي بعد العمليات الجراحية



المراسلات: ص.ب 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## الحفاظ على صحة العين.. تناول هذا النوع من المكسرات

لطالما كان يُنظر إلى الجزر على أنه غذاء خارق لتعزيز البصر، لكن علماء من جامعة تافتس في ماساتشوستس وجدوا أن تناول نوع معين من المكسرات يومياً يمكن أن يكون مفتاحاً للحفاظ على صحة العين. وأوضح العلماء أن إضافة 57 غرام من الفستق يوميا إلى نظامك الغذائي يمكن أن يحسن صحة العين بشكل كبير لأنه يرفع مستويات اللوتين. ويحتوي الفستق على مضاد للأكسدة يسمى اللوتين والذي يمكن أن يزيد من "كثافة الصبغة الضوئية البقية"، ما يساعد في تصفية الضوء من الشاشات، ويحمي شبكية العين من التلف المرتبط بالعمر، وفقا لصحيفة "ديلي إكسبريس" البريطانية.

وقالت أخصائية علم النفس العصبي التي قادت الدراسة تامي سكوت: "تظهر دراستنا أن الفستق ليس مجرد وجبة خفيفة لذيذة - فقد يكون رافعا لعينيك. تناول كمية صغيرة كل يوم يمكن أن يساعد في حماية بصرك، خاصة مع تقدمك في السن".

وأظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا الفستق لمدة 6 أسابيع، شهدوا زيادة كبيرة في كثافة الصبغة الضوئية البقية، ما يعزز الحماية ضد أمراض العين المرتبطة بالتقدم في العمر، مثل التنكس البقعي.

وأضافت سكوت: "الفستق عبارة عن وجبة خفيفة غنية بالعناصر الغذائية توفر الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة الأساسية".

## ما أفضل وقت لتلقي العامل لقاح الفيروس المخوي؟

توصي الإرشادات الحالية بتلقيح الحوامل ضد الفيروس المخوي التنفسي خلال الأسابيع 32-36 من الحمل، وتشير أبحاث جديدة إلى أن التطعيم في وقت مبكر من هذا الإطار الزمني، أقرب إلى 32 أسبوعاً، يوفر أفضل حماية للمواليد الجدد.

وأجريت الأبحاث في مستشفى ماساتشوستس العام، وقالت أندريا دلو الباحث الرئيسي: "بعد تلقي لقاح الفيروس المخوي التنفسي أثناء الحمل طريقة مهمة يمكن للمهاتم من خلالها حماية أطفالهن حديثي الولادة من الفيروس المخوي التنفسي".

ووفق مديكال إكسبريس، يسبب هذا الفيروس عادةً أعراضاً خفيفة تشبه أعراض البرد لدى معظم البالغين، ولكنه قد يكون مميتاً للرضع، وتقيد تقارير أمريكية بأنه السبب الرئيسي لدخول الأطفال حديثي الولادة إلى المستشفى في الولايات المتحدة.

وتتبع ما إذا كان توقيت اللقاح للأُم هو أيضاً اعتبار مهم لتطعيم الفيروس المخوي التنفسي، قاس الباحثون أجسام مضادة للفيروس المخوي التنفسي في الحبل السري وقت الولادة، بين 124 امرأة تلقين اللقاح خلال الأسابيع 32-36 من الحمل. ثم تم قياس هذه الأجسام المضادة للفيروس في دم 29 رضيعاً يبلغون من العمر شهرين من هؤلاء الأمهات. ووجد الباحثون أن تطعيم الأم ضد فيروس المخوي التنفسي قبل الولادة بـ 5 أسابيع على الأقل أدى إلى نقل الأجسام المضادة للأم عبر المشيمة إلى المولود بكفاءة أكبر، مقارنة بتطعيم الأم قبل الولادة بأسبوعين إلى 3، أو 4 أسابيع.

## أدوية شائعة للقلب ترتبط بالاكئاب

يتم علاج جميع المرضى الذين أصيبوا بنوبة قلبية عادة باستخدام أدوية من فئة حاصرات بيتا، ووفق دراسة سويدية، من غير المرجح أن تكون هناك حاجة لهذا الدواء المرضى الذين لديهم قدرة طبيعية على ضخ الدم، والآن تظهر دراسة فرعية أن هناك أيضاً خطر إصابة هؤلاء المرضى بالاكئاب بسبب العلاج.

وقد أجريت الدراسة الأصلية والفرعية في جامعة أوبسالا، ووجد الباحثون أن حاصرات بيتا أدت إلى مستويات أعلى قليلاً من أعراض الاكئاب لدى المرضى الذين أصيبوا بنوبة قلبية لكنهم لم يعانون من قصور القلب. وفي الوقت نفسه، لا تمتلك أدوية حاصرات بيتا وظيفة دعم الحياة لهذه المجموعة من المرضى، كما يقول فيليب ليستر الباحث الرئيسي في الدراسة.

ويحسب ساينس دايلي، حاصرات بيتا هي أدوية تمنع تأثيرات الأدرينالين على القلب، وقد تم استخدامها لعقود من الزمان كعلاج أساسي لجميع مرضى التوابع القلبية. وفي السنوات الأخيرة، بدأ التشكيك في أهميتها مع بدء تطوير علاجات جديدة ناجحة.

## يقدم ماء القرفة المصنوع من القرفة

المطحونة المنقوعة في الماء المغلي مجموعة من الفوائد الصحية بما يشمل تحسين الهضم وتنظيم مستويات السكر في الدم وتعزيز التمثيل الغذائي وتقليل الالتهابات وتعزيز صحة القلب والدماغ.

كما أن تناول هذا المشروب الغني بمضادات

الأكسدة على معدة فارغة يمكن

أن يدعم فقدان الوزن ووظيفة

المناعة وصحة الجلد، بحسب ما

نشرته صحيفة Times of

India.

## منها إنقاص الوزن.. 10 أسباب مبهره لتناول كوب ماء بالقرفة صباحاً

ويقال إن طقوس الصباح تعزز الصحة العامة لجسم الإنسان، من ماء الليمون إلى الشاي الأخضر، ويشعر الخبراء أن هناك العديد من الطرق لتعزيز الصحة عن طريق إضافة مثل هذه المشروبات إلى الطقوس اليومية.

ويقال أيضاً أن صندوق التوابل الهندي، يحتوي على العديد من التوابل التي يمكن أن تساعد في تعزيز التمثيل الغذائي والصحة العامة أيضاً، وعلى وجه التحديد، يقال إن القرفة، وهي توابل غنية بالمغذيات، تعزز الصحة العامة. ووفقاً للخبراء، فإن القرفة المطحونة تشكل مسحوقاً فعالاً من التوابل، وعند تناولها على معدة فارغة مع الماء، يمكن أن تحدث فرقا كبيراً. تتمتع القرفة بخصائص مضادة للميكروبات الطبيعية، والتي يمكن أن تساعد في مكافحة الالتهابات وتحسين صحة الفم. يمكن أن تساعد في تهدئة الانزعاج الهضمي وقد تخفف من أعراض الانتفاخ والغازات، كما يلي:

1. تحسين صحة الجهاز الهضمي ووفقاً للخبراء، يساعد ماء القرفة في تنظيم الهضم عن طريق تحفيز الإنزيمات الهضمية. يمكن أن يساعد أيضاً في تخفيف الانزعاج الهضمي والانتفاخ والغازات. تنظيم مستويات السكر في الدم: يقال إن القرفة تعمل على تحسين حساسية الأنسولين وخفض مستويات السكر في الدم.
2. تعزيز التمثيل الغذائي ووفقاً للخبراء، من المعروف أن القرفة تزيد من معدل التمثيل الغذائي، مما قد يساعد في التحكم في وزن الجسم وفقدان الدهون. ويقال إن شرب ماء القرفة يمكن أن يحسن وظائف الإدراكية.
3. تقليل الالتهاب وتحتوي القرفة على خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم، وتخفيف الألم وعدم الراحة المرتبط بحالات مثل التهاب المفاصل أيضاً.
4. مضادات الأكسدة وتحتوي القرفة على خصائص مضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي وحماية الخلايا من التلف، مما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.
5. حماية القلب ويمكن أن يساعد الاستهلاك المنتظم لماء القرفة في خفض مستويات الكوليسترول السيئ LDL والدهون الثلاثية، مع زيادة مستويات الكوليسترول الجيد HDL، مما يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
6. تعزيز جهاز المناعة تساعد الخصائص المضادة للميكروبات للقرفة في محاربة الالتهابات وتقوية جهاز المناعة. ويقال إن شرب ماء القرفة على معدة فارغة بانتظام يمكن أن يساعد في درء الأمراض.
7. تحسين صحة الدماغ يقال أيضاً إن القرفة يمكن أن تحسن الوظائف الإدراكية.
8. إنقاص الوزن ثبت أن القرفة تساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام، مما يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن.
9. تعزيز الحالة المزاجية يمكن لرائحة القرفة أن تخفف من التوتر، مما يساهم في الصحة العقلية بشكل عام.
10. خصائص مضادة للميكروبات وتتمتع القرفة بخصائص مضادة للميكروبات الطبيعية، وهو ما يمكن أن يساعد في محاربة البكتيريا والفطريات.

الأثار الجانبية المحتملة للقرفة يمكن أن يعاني بعض الأفراد من ردود فعل تحسسية، مما يؤدي إلى أعراض مثل تهيج الجلد أو صعوبة التنفس. كما أن الجرعات العالية ربما تسبب اضطراباً في المعدة أو غثاً أو إسهالاً. ومن المرجح أن الكميات العالية من "الكومارين" في أنواع معينة من القرفة يمكن أن تتسبب في تلف الكبد وتقرحات الفم وردود الفعل التحسسية. في حين أنها يمكن أن تساعد في خفض نسبة السكر في الدم، إلا أن تناول الكثير من القرفة قد يسبب نقص السكر في الدم، وخاصة عند الأفراد الذين يتناولون أدوية الغلاط الأسيوية.

## عروس تصدم بحفل زفافها.. لم يحضر أحد

تعرضت عروس بريطانية لصدمة حياتها، بعدما خذلها المدعوون في حفل زفافها، ولم يحضر منهم أحد، باستثناء بعض من أفراد أسرته لا يتجاوزون 5 أفراد ومنظمي الحفل. لكنها أصرت على استكمال الحفل الذي كانت تنتظره منذ سنوات.

شاركت كاليينا ماري قصتها المحزنة عبر حسابها على تيك توك، متسائلة عن السبب الذي دفع المدعوين إلى الامتناع عن تلبية الدعوة وتقديم اعتذارات مسبقة، خاصة أنها لم تدع عدداً كبيراً من الناس.

أرفعت كاليينا منشورها بفيديو من الحفل "الفاغ" الذي ذكرت أنها كانت تخطط له منذ 10 أشهر، وهدت إليه 75 شخصاً عبر بطاقات دعوة إلكترونية، و25 شخصاً ببطاقات دعوة رسمية.

ووصفت إحباطها لحظة فتح الأبواب بفستانها الأبيض لدخول الزفاف بجانب عريسها، بعدما كانت تتوقع أن تتعالى الصيحات والتصفيق والزغاريد. أكدت أنها لم تتوقع أن ترى المكان فارغاً، مشيرة إلى أنها حاولت تأخير موعد دخولها القاعة لساعة كاملة ظناً بأن المدعوين قد تأخروا في الوصول بالوقت المحدد. شوهد في الفيديو شخصان يفتحان الأبواب للعرسين، بينما يجلس آخر بمفرده مرتدياً قميصاً أحمر، إضافة إلى شخص يلتقط الصور، ويبدو أن آخر يؤدي بعض الأدوار الفنية على جهاز كمبيوتر محمول، فيما فرغ باقي المشهد من كراسي وطاولات القاعة.

## قتل والدته لرفضها تمويل رحلته

أقبل الشاب الهندي كريشان، 31 عاماً، على تنفيذ جريمة قتل مأسوية في حق والدته، 50 عاماً، لرفضها تمويل رحلته إلى كندا. أُلقت الشرطة القبض على الشاب، بحسب صحيفة "Times of india".

بينما توفيت والدته أثناء تأثره بعشرات الطعنات، في منطقة مولارياند جنوب شرق دلهي. وفي الكواليس، قالت الشرطة إن عائلة المتهم عارضت رغبته في السفر إلى الخارج حتى يتزوج، وقد أدى إدمانه للمخدرات وبطالته بالفعل إلى توتر العلاقات الأسرية.

## فيلم سينمائي ينتظر خروج بطلته من السجن!

رغم مرور أكثر من عام على انتهاء من تصويره، ينتظر صنع الفيلم الغربي الكوميدي "البوز" خروج بطلته دنيا بطمة من السجن، لتحديد موعد طرحه في دور العرض السينمائية. وقرّر فريق عمل الفيلم تأجيل إطلاقه في السينمات إلى ما بعد انتهاء فترة السجن التي تقضيها الفنانة دنيا بطمة، بطولة الفيلم؛ وذلك بهدف ضمان حضورها العرض الخاص للفيلم. وبحسب موقع "هسبريس" المغربي، فإن هذا القرار جاء بعد مشاورات مع صنع العمل الذين شدوا على ضرورة حضور بطولة الفيلم، ومشاركتها في الحملة الدعائية للعمل الذي يعد تجربتها الأولى في عالم التمثيل، لكي يساهم حضورها في تعزيز التواجد الإعلامي والإقبال الجماهيري؛ وبالتالي تحقيق النجاح التجاري للفيلم.

ويدير فيلم "البوز"، الذي يندرج ضمن فئة الكوميديا الاجتماعية، حول فكرة هوس الشهرة التي أصبحت تلاحق صنع المحتوى عبر منصات التواصل، من خلال قصة شابة فقيرة طموحة ذات صوت جميل؛ لكن تضطرها الظروف إلى العمل مع صانعة محتوى تستغل صوتها مقابل المال، ثم تصاعد الأحداث. الفيلم من إخراج ديمتري بونيميل، وبمشاركة الممثلين التركيين مرت أنتشك ومراد داناجي، بطلي مسلسل "سامحيني" إضافة إلى كل من دنيا بطمة وشقيقتها ابتسام بطمة، ونعيمة بوحالة، ورفيق بوبكر وعبد الله فركوس، وفضيلة بن موسى، وقمر السعداوي، وعصام وشمة، ومراد العساي، وفاتي جمالي وآخرين.

## الأمعاء تدفع الثمن.. تأثير المضادات الحيوية يمتد لسنوات

حذرت دراسة سويدية جديدة من أن تناول جرعة واحدة من المضادات الحيوية لمدة تقل عن أسبوعين يمكن أن يقلل من تنوع ميكروبيوم الأمعاء لسنوات.

ووفق "نيو ساينتست"، عندما يتزعج توازن الكائنات الحية الدقيقة في الأمعاء، يمكن أن ترتبط استخدام المضادات الحيوية قبل 4-8 سنوات أيضاً بانخفاض التنوع، وكانت أدوية "كليندامايسين" و"فلوروكينولونات" و"فلوكلوكساسولين" المسؤولة عن معظم الارتباطات بين استخدام المضادات الحيوية ونقص التنوع عبر جميع الفترات. وارتبط استخدام البنسلين V، والبنسلينات ذات الطيف الواسع، والنتيروفورانتوين بتغيير وفترة عدد قليل فقط من الأنواع.



## بعد 150 عاماً.. جندي يكرم في يوم المحاربين القدامى

بعد 150 عاماً على رحيله، كرم جندي أمريكي أسمر البشرة، بعدما عُثر على قبره المفقود قبل عدة أشهر، وأعيد دفنه وفقاً للأصول العسكرية الأمريكية. تناولت صحيفة "نيويورك بوست" قصة البحث عن رفات ساندري ويلز في مهمة استغرقت 15 عاماً، تقبعت خلالها حفيدة حفيدته الإعلامية الأمريكية شيريل ويلز الوثائق التاريخية التي تساعد على تحديد موقع دفنه. سيكرم الجندي ويلز في الاحتفال العسكري السنوي الذي أقيم في 11 نوفمبر تشرين الثاني، بحيث سيرفع العلم الأمريكي لأول مرة على شاهد قبره في المقبرة العسكرية بولاية تينيسي. واعتبرت حفيدة حفيدته شيريل أن هذا التكريم خطوة عاطفية وإنسانية، يستحقها الجندي الذي ضحى من أجل بلده، كما اعتبرت أنه سيكون أول يوم للمحاربين القدامى تستطيع أن تعبر فيه عن فخرها بجدها الأكبر. وكان ساندري ويلز قد بيع في سوق النخاسة بعمر 10 سنوات قبل أن يهرب من المزرعة مع الأصدقاء، ويخدم في الدفعية الثقيلة التابعة للقوات الجوية للولايات المتحدة عام 1863.



# منوعات الفكر

22

تحت رعاية خالد بن محمد بن زايد

## جائزة «كنز الجيل» تعلن أسماء الفائزين بدورتها الثالثة

• يُقام حفل تكريم الفائزين في 20 نوفمبر الحالي في مكتبة زايد المركزية بمنطقة العين، في إطار فعاليات مهرجان العين للكتاب 2024، الذي يُنظمه مركز أبوظبي للغة العربية خلال الفترة من 17 وحتى 23 من الشهر نفسه

المشاركات الكثيرة والمهمة، التي تحتاج إلى معايير دقيقة لاختيار المشاركات الفائزة.

وأضاف سعادته، تحتفي الجائزة بالفائزين، وتقدر جهودهم ومساهماتهم في إحياء هذا النوع من التراث الأصيل الذي يمثل ذاكرة الأجيال ومستقبلها.

ومن المقرر أن يُقام حفل تكريم الفائزين في 20 نوفمبر 2024 في مكتبة زايد المركزية بمنطقة العين، في إطار فعاليات مهرجان العين للكتاب 2024.

الذي يُنظمه مركز أبوظبي للغة العربية خلال الفترة من 17 وحتى 23 من الشهر نفسه، برعاية وحضور كبيرين يعكسان أهمية الجائزة، ودورها

في ترسيخ تجربة الشيخ زايد الشعرية المهمة، ورويته ومكتوبات قصائده الفكرية والعرفية، والحفاظ عليها كوثيقة معرفية للأجيال المقبلة، يتم

البناء عليها في مسيرة الريادة والتأثير التي تعيشها الدولة.

ويُكرم الفائز بلقب الشخصية الإبداعية، ويُمنح رصيدة ذهبية تحمل شعار الجائزة وشهادة تقدير، وجائزة مالية بقيمة 500.000 درهم، في حين

يحصل الفائزون في الفروع الأخرى على رصيدة ذهبية وشهادة تقدير، وجائزة مالية بقيمة 200.000 درهم.

وتهدف جائزة كنز الجيل إلى الاهتمام بالفنون المتصلة بالشعر النبطي، وباللغة العربية، وتكريم المبدعين في مجالات الموسيقى والغناء الشعبي

والرسم والخط العربي والبحوث، والاحتفاء بإنجازاتهم التي تعكس ثراء اللغة العربية، وتُسهم في إثراء الشعر النبطي والحفاظ عليه، ونقله

للأجيال المقبلة.

من الجوائز، حيث جمع بين الثقافتين اليابانية والعربية في مزيج فني متنسجم جعل تجربته تحظى بدراسات ومؤلفات تتناولها من جوانب فنية وثقافية معمقة.

وقال سعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية: يعكس مستوى الأعمال المشاركة في جائزة كنز الجيل، وتعددتها من كافة

أنحاء العالم، ما تحظى به من احترام وقفة؛ فقد نجحت خلال ثلاث دورات في استقطاب مشاركات رفيعة المستوى في الإبداعات ذات الصلة بفروعها، من

الدارسين الجادين والمبدعين أصحاب المنجزات المتميزة، ممن قدموا أعمالاً تناولت الموروث المتصل بالشعر النبطي والشعبي وقيمه الأصيلة.

وأضاف: «جاءت الجائزة لتسد فراغاً في مجال دعم استمرار العطاء والإبداع، وتحفيز الأجيال الجديدة إلى البناء على المنجز التراثي للأجداد،

وإثرائه بدراسات بحثية، وإبداعات فنية في الشعر والأدب والتشكيل والخط العربي، ونقله إلى لغات العالم في ترجمات منضبطة؛ فأصبحت منيراً

يقصده الشعراء والأدباء والباحثون ومبدعو الفنون البصرية وغيرهم؛ لعرض إبداعاتهم ونتائجهم العرفية، وهو أمر يحقق أهداف مركز أبوظبي

للغة العربية وإمارة أبوظبي في تعزيز حضور اللغة العربية بوصفها لغة فنون وإبداع وحضارة متصلة.

وقال سعادة عبدالله ماجد آل علي، المدير العام للأرشيف والمكتبة الوطنية، رئيس اللجنة العليا لجائزة كنز الجيل: «تحقق الجائزة أعلى معايير

الحوكمة والكفاءة والنزاهة في تقييم المشاركات، في ظل التنوع الكبير

التجانس اللوني، فضلاً عن الجهد المبذول في الخلفية لتحقيق براءة، النسبة الذهبية مع التكوين الأساسي للوحة.

ونال الشاعر عتيق خلفان الكعبي من دولة الإمارات العربية المتحدة، جائزة فرع «الإصدارات الشعرية»، عن ديوانه «تواقيع»، الصادر عن مبادرة حمدان بن محمد للإبداع الأدبي، في 2021، تميزاً أشعاره بالحداثة والأصالة،

ما جعله تجربة إنسانية ثرية، ذات تأملات فلسفية عميقة، مع التمسك بالأساليب الشعرية الأصيلة من حيث الصياغة وبناء الصورة، إضافة إلى

ثراء معجمه الذي أضفى على التجربة قيمة أدبية عالية.

وحاز الشاعر فيصل العتيبي من المملكة العربية السعودية جائزة كنز الجيل في فرع «المجارة الشعرية»، عن قصيدته «الشيخ ناض»، التي

تدعو الشباب إلى التمسك بالدين والعادات والتقاليد، والاعتزاز بالهوية الوطنية، والتسلح بالعلم لخدمة الوطن، في قصيدة التزمت بالشروط

الفنية للمجارة، وجاءت مفعمة بالجمال الأسلوب، وحسن اختيار المفردات، وتوظيفها مع القافية والعناصر اللغوية بصورة شعرية تدل على القوة

والشجاعة، وتعزز حضور الأصالة وقيم الأجداد.

وهاز الفنان فؤاد هوندا من اليابان في فرع «الشخصية الإبداعية»، لإسهاماته البارزة في فن الخط العربي، ممارسةً وتنظيراً وتعليماً،

عبر منهج وضعه لتعليم اللغة والخط العربيين. ويُعد هوندا أحد أشهر الخطاطين في العالم، حيث اشتهر بقدرته الفائقة على رسم الخط العربي

بشكل مميز ودقيق، وشاركت لوحاته في معارض فنية عالمية، وحصد الكثير

•• أبوظبي - الفجر

تحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان، ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، أعلن مركز أبوظبي للغة

العربية، التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، عن أسماء الفائزين بفروع جائزة كنز الجيل في دورتها الثالثة. وعكست أعمال الفائزين في فئات

الجائزة الأربع القيم الأصيلة للشعر النبطي.

وقال سعادة سعود عبدالعزيز الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي: «ترتقي الجائزة عاماً بعد آخر بأعداد المشاركات الرائدة، ومستوى

النصوص الإبداعية، التي تعكس جمالية الشعر النبطي والتراث الإماراتي والعربي الأصيل، وقربة من عقول أفراد المجتمع وقلوبهم، ما يجعله وسيلة

راسخة لنقل التراث والتاريخ الحضاري الغني بالقيم والعرف للآجيال في دولة الإمارات والمنطقة العربية، بما يتواءم مع مستوى الجائزة التي

تستمد اسمها من قصيدة للمفوه له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله ثراه، والتي تسعى إلى أن تكون منطلقاً يجمع بين الإبداع والفكر

والنقد، وصنع حركة شعرية وفنية ونقدية تجعل تجربة الشيخ زايد الإبداعية نقطة انطلاق نحو إبداع جديد.

وحصدت الفنانة مهسا دواجي من إيران جائزة فرع «الفنون»، عن لوحتها «الإمارات العربية المتحدة»، التي حققت شروط الانضباط من حيث

التكوين، وملمس السطح، مع إتقان نسب تشريح الحرف، واستخدام



بالتعاون مع المؤسسة الاتحادية للشباب

## جامعة الإمارات تطلق مبادرة «سفراء جامعة الإمارات الدوليين»

حيث يساهم السفراء من خلال هذه المبادرة الطموحة في تبادل المعرفة وتطوير المهارات اللازمة لمواجهة تحديات المستقبل، مما يسهم في إعدادهم

ليكونوا قادة للمستقبل، حيث سيتاح لهؤلاء السفراء فرصة المشاركة في مؤتمرات دولية وورش عمل متنوعة لبناء مهاراتهم القيادية ليكونوا

نماذج وطنية ناجحة. من جانبه أشار سعادة خالد النعيمي مدير المؤسسة الاتحادية للشباب في كلمته، أن مبادرة «سفراء جامعة الإمارات الدوليين»

تعد جسراً يُهّل الشباب ليكونوا ممثلين مؤثرين لوطن في المنظمات والمحافل العالمية، من خلال تزويدهم بمهارات التواصل الفعال وبناء

العلاقات الدولية، وتعزيز وعيهم بالثقافات المختلفة، كما أنها تتماشى مع إحدى أهم مستهدفات الأجندة الوطنية للشباب 2031، والمتمثلة بتأهيل ما لا يقل عن 100 شاب إماراتي، حيث تعد خطوة نحو بناء شباب يتمتعون

برؤية عالمية وأضاف: «تطلع إلى رؤية نتاج هذا التعاون مع جامعة الإمارات الصرح الوطني الذي يعد المنارة العلمية الرائدة بإسهاماتها المرموقة على مدار عقود بتخريج أجيال مؤهلة ومبدعة بمختلف المجالات

بفضل برامجها ومبادراتها المتنوعة، والتزامها بالابتكار ومواصلة دورها المحوري في بناء قادة المستقبل».

الإدارية في الجامعة والطلبة. وأكد سعادة الدكتور أحمد الرئيسي، خلال الكلمة الافتتاحية للإطلاق: «إن هذا الإطلاق يمثل خطوة مهمة نحو

تعزيز الهوية الوطنية وتمكين شبابنا ليكونوا سفراء للعلم والثقافة في جميع أنحاء العالم، حيث أن جامعة الإمارات، باعتبارها صرحاً تعليمياً

حضارياً، تعمل وفق رؤية استراتيجية طموحة من خلال التعاون المشترك مع الشركاء الاستراتيجيين في مختلف الدوائر والمؤسسات والقطاعات

الحكومية والخاصة، على فتح آفاق جديدة أمام طلبتها للتعلم والتطوير، وأن توفر لهم منصة لتعزيز مهاراتهم القيادية وبناء شبكة علاقات دولية،

•• العين - الفجر

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة والمؤسسة الاتحادية للشباب، مبادرة سفراء جامعة الإمارات الدوليين لإعداد نخبة من طلبة الجامعة

التميزين لتمثيل الجامعة في المناسبات والمحافل الدولية، وذلك بحضور سعادة الأستاذ الدكتور أحمد علي الرئيسي، مدير الجامعة بالإنابة -

وسعادة خالد النعيمي، مدير المؤسسة الاتحادية للشباب، والدكتورة سعاد المرزوقي - النائب المشارك لشؤون الطلبة - وعدد من القيادات الأكاديمية

## جامعة أبوظبي ووكالة الإمارات للفضاء تبرمان شراكة لدعم وتعزيز استراتيجية الفضاء لدولة الإمارات 2030



أبوظبي وكالة الإمارات للفضاء على دعم وتعزيز الأنشطة والمبادرات الفضائية لدولة الإمارات ضمن المناطق الاقتصادية المخصصة للفضاء، بهدف تعزيز نمو قطاع الفضاء وتطويره في

الدولة، فضلاً عن تحقيق أقصى كفاءة في استخدام الموارد من خلال برنامج يتيح تبادل واستخدام مشترك لمرافق الفضاء، ما يساعد

على تقليل التكاليف وزيادة فعالية العمل. كما ستعطي الشراكة الأولوية لإدارة المخاطر لتعزيز الوعي بالمخاطر المتعلقة بالفضاء بين الطلاب

والمجتمع عموماً.

الطلبة بفرص قيمة للبحث والتطوير المتقدم ومساعدتهم على الاستفادة من أحدث ما توصلت إليه التكنولوجيا والمعرفة، وبالتالي

تعزيز دور جامعة أبوظبي في إطلاق مشاريع رائدة من شأنها ترسيخ مكانة الإمارات كدولة رائدة في استكشاف الفضاء، والإسهام بتطوير

اقتصادها القائم على العلم والمعرفة.

وتؤكد مذكرة التفاهم على أهمية التعاون المشترك على مبادرات البحث والتطوير بما يتماشى مع سياسة علوم وتكنولوجيا الفضاء في الدولة وخارطة الطريق. كما ستعمل جامعة

لأهدافها الطموحة في توسيع آفاق الاكتشافات العلمية ودفع عجلة النمو الاقتصادي وتعزيز الأمن الوطني. إذ يسهم قطاع الفضاء في دولة الإمارات بشكل فعال في بناء مستقبل مدعوم بالمعرفة والابتكار، ونحن سعداء بتعاوننا مع وكالة الإمارات للفضاء لتقديم فرصاً استثنائية

لطلبتنا للمساهمة في بناء هذا القطاع سريع التطور. ويعكس هذا التعاون التزامنا بتعزيز الجيل القادم من العلماء والباحثين والمبتكرين على تحقيق إنجازات مهمة ومبتكرة في مجال علوم وتكنولوجيا الفضاء، وحرصنا على رفد



تطوير مشاريع بحثية مشتركة تسهم في إيجاد حلول للتحديات المستقبلية في قطاع الفضاء، كما نطمح إلى تمكين الطلاب والباحثين الإماراتيين، وتمهيد الطريق أمامهم للمشاركة الفعالة في مشاريع متقدمة تسهم في تعزيز ريادة دولة الإمارات.

من جانبه، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: «يأتي إبرام هذه الشراكة الاستراتيجية مع وكالة الإمارات للفضاء في مرحلة مهمة من مسيرة دولتنا التي تشهد نهضة شاملة في مختلف ميادين الحياة، وتجسيدا

لرؤية دولة الإمارات العربية المتحدة في تعزيز التعاون بين القطاعين الحكومي والخاص، ونقل وتوطين المعرفة، وابتكار حلول مبتكرة تواكب التطورات المتسارعة في مجال الفضاء وتدعم التنمية المستدامة في هذا القطاع».

وتابع، ندمى من خلال هذه الشراكات إلى

•• أبوظبي - الفجر

وقعت جامعة أبوظبي، في إطار التزام دولة الإمارات العربية المتحدة بالريادة العالمية في مجال الفضاء، مذكرة تفاهم مع وكالة

الإمارات للفضاء بهدف تعزيز الابتكار في علوم الفضاء والبحوث والتكنولوجيا بما يتماشى مع استراتيجية الإمارات الوطنية للفضاء 2030.

وقد وقع مذكرة التفاهم البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي، وسعادة سالم بطي سالم

القيسي، مدير عام وكالة الإمارات للفضاء، وذلك في الحرم الجامعي الرئيس لجامعة أبوظبي، بحضور ممثلين بارزين من كلتا

المؤسسات.

تهدف هذه الشراكة الاستراتيجية إلى إشراك طلبة ويأحيى جامعة أبوظبي في المبادرات الفضائية الرائدة على المستوى الأكاديمي والعملية، وتعزيز الجهود الإماراتية وترسيخها لتحقيق دور ريادي ومؤثر في مجال الفضاء على الساحة العالمية، من خلال المبادرات التي تنفذ في تكامل إنجازات الدولة مع المجتمع الفضائي الدولي، كما يهدف هذا التعاون إلى الارتقاء

بالقدرات الوطنية في مجال الفضاء ودفع عجلة النمو الاقتصادي لدولة الإمارات وتعزيز ريادتها في قطاعي الفضاء الإقليمي والدولي.

وقال سعادة سالم القيسي، المدير العام لوكالة

# منوعات الفكر

23



## ما سبب الشعور بالطعم المر في الفم؟

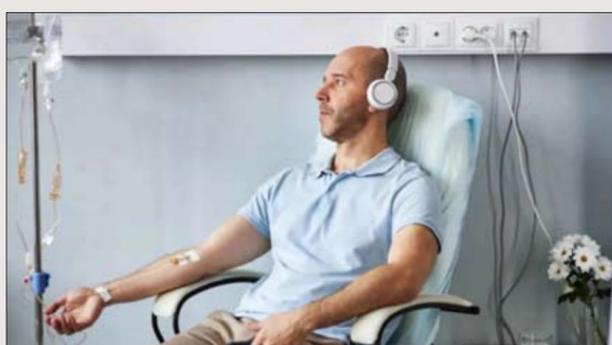
يعتبر الشعور بالطعم المر في الفم بعد تناول أطعمة أو مشروبات معينة أمراً طبيعياً، ولكن إذا استمر هذا الشعور فترة طويلة حتى بعد تنظيف الأسنان، فقد يشير إلى أمراض معينة. ووفقاً للدكتورة فاليريا أنتوفيفا، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، قد يشير الطعم المر في الفم إلى مشكلات في الجهاز الهضمي، مثل مرض الجزر المعدي المريئي الذي غالباً ما يكون المسبب للطعم المر في الفم. وتقول: "تمنع حلقة الألياف العضلية في الجزء السفلي من المريء من تحرك الطعام إلى الأعلى-العضلة السفلية العاصرة للمريء. ويعتمد تطور المرض على انخفاض كفاءة هذه العضلة. أي هي في الحالات الطبيعية تعمل بمثابة "باب" لا تسمح لمحتويات المعدة بالعودة إلى المريء، ولكنها في حالة المرض لا تعمل مطلقاً. وقد يكون السبب السمنة والتدخين وتناول مشروبات غازية وغيرها. لذلك يحدث ارتجاع حمضي، وفي حالة ارتجاع الصفراء من المعى الاثني عشري يشعر الشخص بطعم المرارة في فمه". وتشير الطبيبة، إلى أن هذا قد يؤدي في بعض الأحيان إلى مشكلة أكثر خطورة، مثل التهاب المريء وقرحة المريء أو تضيق المريء أو سرطان المريء. كما أن صحة تجويف الفم والأسنان (التسوس والتهاب اللثة وغيرها) قد يسبب الشعور بالطعم المر. ووفقاً لها، قد يكون جفاف الفم سبباً في الشعور بالطعم المر. وسبب هذا الجفاف يمكن أن يكون داء السكري ومتلازمة شيفرين أو تناول أدوية معينة أو التدخين. وسبب جفاف الفم هو قلة إفراز اللعاب وبما أن اللعاب يلعب دوراً في تقليص عدد البكتيريا في تجويف الفم فإن قلته تؤدي إلى زيادة عددها وظهور الطعم المر. وقد يكون السبب داء البيضاض الفموي (القلاع)، التي هي عدوى فطرية ناجمة عن زيادة *Candida albicans* في الفم. وهذا الفطر يوجد في الجسم وعلى الجلد. لذلك إذا ظهرت ظروف ملائمة لثموه فسوف تظهر بقع بيضاء على اللسان ويرافقه الطعم المر.



قالت دراسة جديدة قدمت في اجتماع الكلية الأمريكية للجراحين والمنعقد في ولاية كاليفورنيا، إن الاستماع إلى الموسيقى قد يلعب دوراً مهماً في تحسين تعافي المرضى بعد العمليات الجراحية، إذ أظهرت النتائج أن الموسيقى يمكن أن تقلل من القلق، وتخفف الألم، وتخفف معدل ضربات القلب لدى المرضى في فترة التعافي بعد الجراحة.

تقلل من القلق، وتخفف الألم

## سماع الموسيقى قد يساعد في التعافي بعد العمليات الجراحية



وأجرى الباحثون من كلية الطب بجامعة كاليفورنيا نورثستيت تحليلاً شاملاً لدراسات سابقة حول دور الموسيقى في تعافي المرضى بعد الجراحة، إذ تم تحليل 35 ورقة بحثية من أصل 3736 دراسة أولية، وتضمنت هذه الدراسات بيانات بشأن نتائج المرضى مثل مستويات الألم والقلق، بالإضافة إلى قياسات لمعدل ضربات القلب واستخدام الأدوية المخدرة. وأظهرت الدراسة أن الاستماع إلى الموسيقى بعد الجراحة، سواء عبر سماعات الأذن أو من خلال مكبرات الصوت، يمكن أن يحقق تأثيرات إيجابية ملموسة، من ضمنها تسجيل انخفاض ملحوظ في مستوى الألم، إذ انخفضت معدلات الألم بنسبة 19%. كما أوضحت الدراسة أن مستويات القلق لدى المرضى الذين استمعوا إلى الموسيقى انخفضت بمتوسط 3%، وكانت كمية المورفين التي استخدمها المرضى الذين استمعوا إلى الموسيقى في اليوم الأول بعد الجراحة أقل من النصف؛ مقارنة بمن لم يستمعوا إلى الموسيقى (0.758 ملليجرام مقابل 1.654 ملليجرام).

وانخفض معدل ضربات القلب بمقدار 4.5 نبضة في الدقيقة لدى المرضى الذين استمعوا إلى الموسيقى مقارنة بمن لم يستمعوا إليها، وهو ما يعتبر مؤشراً مهماً لتعزيز عملية التعافي، إذ يساعد انخفاض معدل ضربات القلب في تحسين الدورة الدموية الفعالة للأوكسجين والمغذيات في الجسم، خاصة في المناطق التي أجريت فيها الجراحة.

ويعمل الباحثون على التخطيط لدراسات مستقبلية لتقييم استخدام الموسيقى بشكل منهجي في البيئات الجراحية ووحدات العناية المركزة، حيث يمكن أن تلعب دوراً في تحسين تجربة المرضى وزيادة فاعلية التعافي.

والقلق.

ويؤكد الباحثون أن المرضى قد لا يكونون في حالة ألم أقل بالضرورة، لكنهم يشعرون بأنهم يعانون من ألم أقل، وهو أمر لا يقل أهمية، موضحاً أن الموسيقى تساعد في تخفيف التوتر من خلال إلهاء المريض وجعله يشعر بالراحة.

ويعتقد الباحثون أن انخفاض مستويات هرمون الكورتيزول، الذي يعرف باسم هرمون الإجهاد، عند الاستماع إلى الموسيقى قد يساهم في تحسين تعافي المرضى بعد الجراحة.

وعلى الرغم من أن بعض المتغيرات مثل مدة الاستماع إلى الموسيقى لم تكن تحت السيطرة بشكل كامل في هذه الدراسات، فإن النتائج تفتح الباب أمام المزيد من الأبحاث المستقبلية التي قد تتضمن برامج تجريبية لاستخدام الموسيقى في بيئات الرعاية الجراحية ووحدات العناية المركزة.

ويوصي الباحثون، المرضى بعد الجراحة بالاستماع إلى أي نوع من الموسيقى التي يستمتعون بها، كما يوضحون أن الهدف ليس تحديد نوع معين من الموسيقى، بل الاستفادة من الشعور بالراحة الذي يمكن أن توفره.

ويبرز العلماء أن الموسيقى قد تكون وسيلة فعالة وغير مكلفة لتحسين تعافي المرضى، وأن تطبيقها في بيئات الرعاية الصحية قد يكون خطوة مهمة نحو تحقيق رعاية أكثر شمولية وتخصيصاً.

ويعمل الباحثون على التخطيط لدراسات مستقبلية لتقييم استخدام الموسيقى بشكل منهجي في البيئات الجراحية ووحدات العناية المركزة، حيث يمكن أن تلعب دوراً في تحسين تجربة المرضى وزيادة فاعلية التعافي.

### الموسيقى تساعد في تخفيف التوتر

يشير الباحثون إلى أن الاستماع إلى الموسيقى يعد علاجاً غير مكلف وسهل التطبيق؛ مقارنة ببعض العلاجات الأخرى مثل التأمل، والتي تتطلب تركيزاً وجهداً أكبر. ويقول المؤلف المشارك في الدراسة "يلدو فريزا" إن الموسيقى يمكن أن تساعد المرضى على الانتقال بسهولة من مرحلة الاستيقاظ بعد الجراحة إلى العودة إلى حالتهم الطبيعية، مما يقلل من الشعور بالتوتر.

### هل هي ينبوع الشباب حقاً؟

## حقن إنقاص الوزن قد تحمل فوائد بعيدة المدى

أظهرت دراسات بارزة عُرضت في أكبر مؤتمر لأمراض القلب في العالم أن حقن إنقاص الوزن، مثل "ويغوي" و"أوزمبيك"، لها فوائد بعيدة المدى تتجاوز ما تخيلناه في البداية.

ويقول الأطباء إن هناك أدلة كبيرة على أن المكون الرئيسي في هذه العقاقير، "سيماغلوتايد"، يمكن أن تبطئ الشيخوخة البيولوجية ما يساعد الناس على "العيش لفترة أطول".

وقال البروفيسور سويد فيرما، المهد الرئيسي لإحدى الدراسات من جامعة تورنتو، إن هذا مهم لأنه لا توجد أدوية مضادة للالتهابات لعلاج قصور القلب. وأظهرت دراسة أخرى أن "سيماغلوتايد" أدى إلى انخفاض ضغط الدم "المقاوم للعلاج"، ما ساعد ثلث المرضى المشاركين في الدراسة ممن فشلت الأدوية معهم سابقاً. كما وجدت تجربة أجريت على 17000 شخص، بدأت قبل نشي فيروس كورونا، أن أولئك الذين يتناولون عقار "سيماغلوتايد" كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 34% عند الإصابة بفيروس "كوفيد-19" مقارنة بمن لم يتناولوا العقار. وقال الدكتور جيريمي صموئيل فاوست، قائد الدراسة من كلية الطب بجامعة هارفارد، إن التأثير كان "أشبه باللفاح" ويمكن أن ينطبق على العديد من الالتهابات الأخرى. يذكر أن مجموعة من المشاهير، بما في ذلك إيلون ماسك، رجحت حقن إنقاص الوزن، التي تحاكي عمل هرمون يسمى GLP-1 لتقليل الشهية. وتم إثبات أن "سيماغلوتايد" يقلل الوفيات الناجمة عن النوبات القلبية والسكتات الدماغية بمقدار الخمس.

وأظهرت مجموعة من الدراسات، التي عُرضت على 30 ألف مندوب، أن الحقن الأسبوعية يمكن أن تمنع قصور القلب وتقلل من وفيات "كوفيد" وتعكس أمراض الكلى وتقلل من ارتفاع ضغط الدم. ويبدو أن النتائج تعني أن "أدوية إنقاص الوزن تستهدف عدداً من الأمراض المزمنة أيضاً"، وفقاً للخبراء. كما يزعم العلماء أنهم واثقون الآن من أنها تعمل عن طريق تقليل الالتهاب المرتبط بالسرطان والسكري والخرف وأمراض القلب. وقال الدكتور هارلان كرومولز، الأستاذ في كلية الطب بجامعة ييل، إنه يجب النظر إلى هذه العقاقير الآن باعتبارها علاجاً متعدد الأغراض الطبية. مضيفاً في حديثه ضمن مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب في لندن: "هل هي ينبوع الشباب... أود أن أقول إنك إذا كنت تعمل على تحسين صحة القلب والأبيض لدى شخص ما بشكل كبير، فإنك تضعه في وضع يسمح له بالعيش لفترة أطول والفضل. لن يفاجئني أن تحسين صحة الناس بهذه الطريقة يؤدي في الواقع إلى إطالة عملة الشيخوخة". وفي أكبر عرض للأبحاث العالمية حول تأثير حقن إنقاص الوزن على صحة القلب، وجدت نتائج 11 دراسة أنها تعمل مثل "منظم الحرارة" في خفض الالتهاب الأساسي.







## الدكتور عبد الله منصور يوقع موسوعة (العملات الإسلامية ذاكرة مصر التاريخية) في الشارقة الدولي للكتاب

•• الشارقة : أسامة عبد المصنود

شهد ركن التوقيع في معرض الشارقة الدولي للكتاب ٤٣، إقبالا كبيرا على توقيع موسوعة للأستاذ الدكتور عاطف منصور محمد رمضان، استاذ المسكوكات والأثار الإسلامية عميد كلية الأثار السابق جامعة حلوان، التي تقع في جزئين بعنوان (العملات الإسلامية ذاكرة مصر التاريخية - دراسة لتاريخ مصر في ضوء وثائق المسكوكات من الفتح الإسلامي وحتى نهاية الأسرة العلوية) وجاء الجزء الأول "العملات المصرية في عصر الخلفاء الراشدين والخلافة الأموية (١٣٢٠هـ / ٦٤٢-٧٥٠م) وجاء عنوان الجزء الثاني (العملات المصرية في عصر الخلافة العباسية - العصر العباسي الأول ١٣٢-٢١٨هـ / ٧٥٠-٨٣٣م)

# منوعات الفكر

26



تناول الدكتور عاطف منصور في تقديم الجزء الأول من الموسوعة، التعريف الشافي والبيان القاطع الذي لا يشوبه شك، أن مصر تعد البلد الوحيد في الكون التي احتفظت باسمها، ورسمها وموقعها وحدودها على مدار التاريخ، وأرى أن الموسوعة التي استغرقت ما يزيد عن عشر أعوام كاملة في كتابتها، بأنها ترد على المشككين من إنصاف المثقفين والدخلاء على علم الآثار، الذين يتحدثون عن أن مصر الحالية ليست مصر التي ذكرت في القرآن، بل ووصلت بهم الجراءة أن ينسبوا أماكن في مصر لدول ومدن لم يعرفها التاريخ، وأوجه كل مصري وعربي أن يقتني هذه التحفة العلمية الدقيقة في مصادرها العلمية، لينير بها أفق التفكير ويصحح بها المفاهيم ويرسخ من خلالها المعاني الجليلة لمكانة مصر التاريخية. استند الدكتور عاطف منصور في تقديم الجزء الأول على الدلائل والبراهين القاطعة، بأن مصر ظلت شامخة بفضل الله سبحانه وتعالى، مطعم حديثه بالآيات التي ذكرت فيها مصر صراحة وبالعلم، وذكر السورة والآية ورفقها ضمن التوثيق، وبلغه راحة تميل للأدب والسرور المشوق المتسلسل الذي يجعل القارئ متمسك بالقراءة والدراسة تخلو من المصطلحات البحثية الجامدة، لكن كتبت بأسلوب متميز يجبر القارئ على الاستمرار وحركة توصيل المعلومة وقدره الباحث على جذب القارئ وكأنه يسمع الكلمات ولم يقرئها لقد ربط الدكتور عاطف منصور في دراسة توثيق الأمم بالمسكوكات، وأنها لعبت دورا مهما قبل الإسلام مثل الفرس والروم وغيرهم، لذا اعتبر الباحث أن أصدقت تسلسل تاريخي للأمم يأتي من المسكوكات التي شهدت على العديد من الأحداث وأرخت للأمم، ويشير الباحث إلى أن المسكوكات استمرت تؤدي دورها في التوثيق لتاريخ البشرية واستطرد قائلا أن المسكوكات ليست بعيدة عن مسكوكات الزمن الماضي لأهميتها في



خلال ورشة بعنوان «خالد وذكرى»

## «الشارقة الدولي للكتاب» يعلم الأطفال أهمية التوثيق لحاضرهم ومستقبلهم

والباحثين الذين يقدمون نتائج مستقبلي أكثر تطورا ونجاحا وضمانا.

والعديد من المجالات الأخرى، إضافة إلى ازدياد قيمتها مع مرور الزمان، مع ما تشكله من فرصة للدارسين

تشكل قيمة حقيقية للأسرة والمجتمع والبلد بكل ما تحمله من ذكريات اجتماعية واقتصادية وفنية وعلمية

قدماء من معلومات مفيدة.

وقالت سلمى العبدولي نائب رئيس قسم التوثيق في دار الوثائق، أن التوثيق له أنواع عدة تشمل: الصحف المحلية، الكتب، المذكرات، دفتر الملاحظات، الكتب الصوتية، البرامج التعليمية المسموعة، الحكايات الصوتية، التسجيل الصوتي، الصور، الرسوم، الشريط السينمائي، الصور الشخصية. وكان تتفاعل الأطفال وطلاب المدارس مع الورشة متميزاً وهم يسألون عن طرق الحفاظ على الوثائق، وقد وعدوا بأن يكون لديهم دفتر مذكرات يومية يدونون فيها ما يمر بهم من مواقف وحوادث كخطوة أولى للاهتمام بمحتوى الوثيقة، وطريقة تدوينها، والاهتمام بتفاصيلها المختلفة كتاريخ الملاحظة، ومكانها، والشخص المشاركون فيها، والإنجازات المحققة لهم، وغير ذلك. ودعت الورشة في ختامها الأطفال والطلبة وذويهم إلى أهمية المحافظة على الوثائق الموجودة في البيوت، لأنها

•• الشارقة-البحرين

للتأكد على أهمية الوثائق للأطفال، وضرورة رعايتها والعناية بها منذ الصغر، انطلقت ورشة (ذكريات خالدة) نظمتها دار الوثائق في الشارقة ضمن الفعاليات الثقافية الموجهة للطفل بمعرض الشارقة الدولي للكتاب، وحضرها مجموعة من طلبة المدارس والأطفال وعدد من الأسر. قدمت الورشة كتاباً قصصياً مصوراً للحاضرين، يتحدث فيها صديقا الأطفال (خالد وذكرى) عن أنواع الوثائق، وأهميتها، وأسباب الحفاظ عليها، كما قدمت الورشة مجموعة من الألعاب الذهنية التعليمية التعريفية بموضوع الوثائق، كلعبة (إبحث عن الكلمة الضائعة)، ولعبة (التمائة) لغرض مساعدة الطلاب لخالد وذكرى في الوصول إلى الوثائق، والحفاظ عليها، إضافة إلى مساحة مخصصة لتلوين خالد وذكرى إجابا بخصيتيها وما



ورش عمل وجلسات نقاشية وندوات ضمن 3 برامج يستضيفها جناح «مكتبات الشارقة»

## «مكتبات الشارقة» تنظم 18 فعالية متنوعة في «الشارقة الدولي للكتاب 2024»

الإبداعية خارج بيئة الكاتب الخليجي بحيث يصبح الكاتب نجما مثل نجوم السينما، والأبعاد التي تؤدي إلى النجومية. وتتابع «مكتبات الشارقة العامة» إبداعاتها في 15 نوفمبر مع جلسة «الشعر فعل إضاءة»، وتستضيف الكاتبة أمل السهلاوي، وتديرها أسماء الطحطاني، للحديث عن الفارق الكبير الذي أحدثته في مشهد الشعر، والوقوف على أبرز محطاتها، لا سيما على وسائل التواصل الاجتماعي، وعودة الاعتبار إلى الكلمة القروية في مشهد الأدب. وتنظم جلسة «هل القراءة تصنع كاتباً فقط؟» في 16 نوفمبر، وتديرها جواهر النقيب، وتستضيف الكاتبة عوض بن حاسوم الدرهمي، للحديث عن تجربته الناضجة التي تعتمد أساسا على المطالعة المتخصصة والبحثية والقراءة الإبداعية الحرة، الأمر الذي جعل منه كاتباً متعدد المواهب الشعرية والروائية والإعلامية. برنامج «ما وراء الكواليس» يسلط برنامج «ما وراء الكواليس» الضوء على كيفية الكتابة، ويتضمن جلستين حواريتين، الأولى في 7 نوفمبر بعنوان «علاقة الوالدية بتأليف القصص؟» استضافت الكاتبة الإماراتية نورة الخوري، وأدارتها آيات عمر خلف، وتنظم الثانية في 14 نوفمبر، بعنوان «فن الكتابة للباحثين» تديرها دجى بن فرج، وتستضيف الكاتبة الكويتية عبدالوهاب الرفاعي، للحديث عن مشروعه الروائي الخصب بعلم النفس والخيال العلمي والرعب، والذي يعتبر من الاتجاهات الأدبية النادرة في عالمنا العربي.



بالإضافة إلى التحديات التي تواجههم في عملهم اليومي. وتنظم في 16 نوفمبر ندوة بعنوان «نادي كلمة للقراءة» مع روضة المنصوري، لتسليط الضوء على النادي الذي أطلقه «مشروع كلمة» للترجمة في عام 2018، بهدف التشجيع على القراءة وترسيخها كمادة في المجتمع ودعم القراءة باللغة العربية، بالإضافة إلى تسليط الضوء على أحدث إصدارات «مركز أبوظبي للغة العربية»، وتأتي جلسة «الصداق الدائم: النظم المفتوحة والتجارية للمكتبات بين حسابات المصلحة والتفصيل» في 16 نوفمبر، مع الدكتور محمد نجم، والأستاذ مصطفى يوسف، لاستعراض واقع حال النظم الآلية المستخدمة في المكتبات ومؤسسات المعلومات، والتركييز على الفارقة بين

الكتب الباحثين عن قراءة كتب جديدة ومميزة، ومشاركة جبههم للقراءة مع الآخرين واكتشاف مؤلفات قد تغير حياتهم، وتبادل الترشيحات والتعرف على إصدارات مختلفة. وفي يوم 13 نوفمبر، تنظم فعالية مجتمعية ثقافية بعنوان «أمسيات القراءة الجماعية»، مع عائشة خليفة، والتي تجمع محبي القراءة في بيئة مريحة بمشاركة الكتب والنصوص مع الآخرين، والاستماع إلى قراءات من كتب معينة تليها مناقشات حول المحتوى، مما يوفر فرصة للتواصل وتبادل الأفكار وتعزيز الثقافة العامة، بالإضافة إلى جلسة «يوميات متخصص: البحث عن الشغف» بمشاركة مجموعة من اختصاصيات المكتبات، وهن: الأستاذة غادة النجار، والأستاذة جمانة حنون، لمناقشة اهتماماتهن وتطلعاتهن،

الحوسني، والأستاذ أسامة منير، إلى جانب ورشة عمل بعنوان «بوصلة الثقافة والتنمية»، والتي ناقشت دور القراءة في تحقيق التطور الشخصي والاجتماعي مع الأدبية والمترجمة أمل إسماعيل. وتنظم في 11 نوفمبر ورشة عمل بعنوان «كيف يقرأ الجيل الجديد؟»، مع نهاد الهاشمي، مؤسسة أندية ثقافية ومتخصصة بالابتكار الثقافي، التي تستعرض عددا من الأساليب الحديثة للقراءة الفعالة لا سيما لفئة الناشئين والباحثين، وذلك عن طريق التعرف على أسلوب القراءة بمساعدة الصوت، والقراءة الإلكترونية عبر التطبيقات الحديثة. وتنظم فعالية «كتاب من ترشيحك» مع الكاتبة فرح مصطفى هبره في 12 نوفمبر، لمحب

•• الشارقة-البحرين

تنظم «مكتبات الشارقة العامة» وفروعها في إمارة الشارقة 18 فعالية متنوعة ضمن فعاليات الدورة الـ 43 من «معرض الشارقة الدولي للكتاب»، الذي يقام في مركز إكسبو الشارقة حتى 17 نوفمبر الجاري تحت شعار «هكذا نبدا»، وتشكل هذه الفعاليات ثمره لثلاثة برامج متنوعة أطلقتها «مكتبات الشارقة»، تشمل «منظمو الكون»، الذي يستهدف القراء والجمهور العام، و«ما وراء الكواليس»، الذي يضيء على عملية الكتابة، و«كتاب تحت الضوء»، الذي يركز على الكتاب وقصص حياتهم وأعمالهم. وخصص برنامج «منظمو الكون» القراء والجمهور العام ويشهد 12 فعالية، انطلقت بورشة عمل في 6 نوفمبر بعنوان «تكنولوجيا الكتابة: أدوات وتقنيات لتعزيز الإبداع» قدمتها الأستاذة أمينة آل علي، ولتها ورشة عمل في 7 نوفمبر، وقدمها الدكتور ممدوح حمادة بعنوان «إلهام من الأبطال: اكتشاف طرق بناء الشخصيات مع كاتب»، وفي اليوم نفسه، نظمت جلسة نقاشية بعنوان «أدوات العمل الفني: ضرورات ما بعد الرقمية»، بمشاركة الدكتور رياض بن لعلا، والأستاذ شروت العليمي، والأستاذ محمد مبروك.

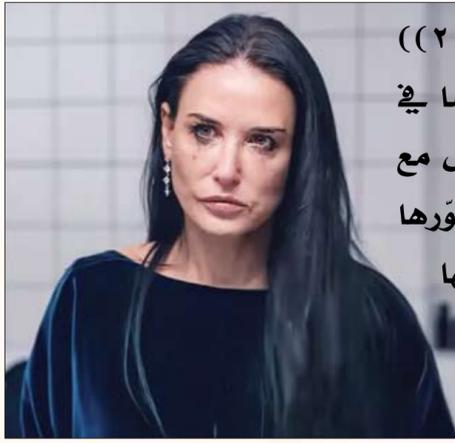
وفي 10 نوفمبر، قدمت جلسة حوارية بعنوان «قواعد معلومات النص الكامل: طريق نحو العالمية أم إعادة إنتاج العجلة مرة أخرى»، مع الدكتور خالد عبد الفتاح، والأستاذ غيث



## منوعات

# الفكر

27



لا تستيقظ إيزابيث في فيلم "المادة" (The Substance ٢٠٢٤) لتجد نفسها وقد تحولت إلى صرصار كما غريغوري سامسا في رواية كافكا "التحول"، ولا هي تصير إلى ذبابة كما حصل مع سيث في فيلم ديفيد كروننبرغ "الذبابة"، كما أن هنري لم يصورها في بورترية خالدة، فأمست لوحتها مرصداً لتشوّهات أعماقها وروحها، كما في رواية أوسكار وايلد "صورة دوريان جراي"، كل ما في الأمر أن إيزابيث تقدمت في العمر!

الصراع بين المسوخ والجميل، بين الهرم واليانع، بين الماضي والمستقبل.

## ديمي مور تواجه مازق العمر المتقدم في فيلم «المادة»



بين الطبيعي وغير الطبيعي، على رأي أمبرتو إيكو، وهو بصورة أو أخرى انعكاس للانحرافات والتشوّهات البشرية، حتى وإن كانت مألوفة وعادية، مما يسمح للإنسان أن يتأمل الجوانب المعتمنة في نفسه والعالم، التي غالبا ما يتم قمعها أو تجاهلها، وهذا تماماً ما قدمته كورالي فارغيت كتاباً وإخراجاً ونال جائزة أفضل سيناريو في دورة مهرجان كان الأخيرة 2024، فالتأليف أو العادي في "الفروستك"، سيحيلنا إلى عمليات التجميل، والسعي إلى الانتصار على عوامل الزمن بتدخلات جراحية ونحو ذلك، يتحول الإسراف بها إلى تحويل الإنسان إلى مسخ، كذا هي هشاشة النجومية القائمة على الشكل الخارجي ولا شيء سواه، حيث بإمكان أي شيء أن يشوهها وينال منها، كما هي نجمة إيزابيث المرسومة على الرصيف، التي يبدأ وينتهي بها الفيلم.

يبدأ سيكولوجياً، ثم يتحول إلى مزيج من رعب الوحوش أو المسوخ، والكوميديا السوداء، وهو بذلك يتناغم ويتكامل، بينما يتأسس الرعب -على سبيل المثال- في فيلم ديفيد كروننبرغ "الذبابة" (The Fly 1986)، على خطأ في تجربة علمية، حيث العالم سيث يعمل على تجربة يسعى من خلالها إلى الانتصار على حاجزي المكان والزمان في تنقل الأشياء والكائنات، فهو يضع قرداً في حجرة وينقله إلى أخرى بعملية تحويلية، فإذا به يجربها على نفسه، لكن ذبابة تتسلل إلى حجرته، تمتزج بجيناته حين ينتقل إلى الحجرة الأخرى، وهكذا نعايش أطوار تحوله إلى ذبابة، بدءاً من شقباته وليونة جسمه العجيبة وتناوله السكريات بلا توقف، وصولاً إلى تغيرات جسمه وقد أمسى ذبابة عملاقة في النهاية.



الأصل، كل شيء يأتي منك، كل شيء هو أنت، إنها ببساطة نسخة أفضل منك، عليك فقط المشاركة، أسبوع لك وأسبوع للآخر، توازن مثالي من سبعة أيام لكل منكم، الشيء الوحيد الذي لا يجب أن تنساه: أنتما كيان واحد، ولا يمكنك الهرب من نفسك.

### الولادة من الظهر

ما إن تمضي إيزابيث في تلك التجربة وتحقن نفسها بـ "المادة"، حتى يدخل الفيلم طوراً جديداً، إذ تولد من ظهرها امرأة جديدة عشرينية اسمها سو (مارغريت كورالي) يانعة فائقة الجمال، لم تمس بشرتها التجاعيد ولم يداخل وجهها خط واحد، بل صفاء وكمال، مع جسد رشيق يديع. ابتداءً من هذا الحدث المفصلي، يتجسد الآخر، يصبح ما يعمل في داخل إيزابيث شخصية أخرى، نجد فيها حلاً جذرياً لمآزقها، وسو بدورها سرعان ما يؤخذ بها المنتج هاري وتصبح نجمة جديدة تفتتح أمامها أبواب الشهرة كلها. لكن لتتذكر أنهما "كيان واحد" فسو هي إيزابيث والعكس صحيح، وهنا يتجسد الحل لمآزقها، يخرج من جسمها على هيئة امرأة أخرى تلي كل ما تحتاج إليه لتواصل حضورها في دنيا الشهرة والأضواء، لكن هل هما كيان واحد بحق، هل سيبقيان كذلك؟ والإجابة عن هذا السؤال معبر الفيلم إلى الصراع؟

### دوريان جراي وإيزابيث

يقوم الرسام في رواية أوسكار وايلد "صورة دوريان جراي" برسم صورة أو بورترية لغراي (فاوست الجمال)، سرعان ما تتحول إلى صك أو امرأة سحرية تسبب أعماقه السحيقة، وتترصد ذبول روحه وانهايارها أمام اللورد هاري (مستوفيلس)، ومع كل خطيبة أو رذيلة يرتكبها غراي تتحول إلى تغضن أو تجعبد يظهر على سطح الصورة، وعندما يلقي دوريان جراي نظرتة الأخيرة عليها يصعقه وجه يجهله تماماً، وجه مشوه بلا ملامح يدفعه لأن يطعنها (الصورة) على أمل أن يمزقها، فيموت هو بدلاً منها ولم تنقص منه ذرة نضارة واحدة.

في إسقاط ذلك على فيلم "المادة" فإن طمع إيزابيث بالجمال والشباب والنضارة، سيؤديها إلى أن تتحول إلى مسخ كما صورة غراي، وهي تريد أن تبقى سو الشابة، وعليه تقدم على الإخلال بشروط استخدام "المادة"، فتخطى سو السبعة أيام، وجراء ذلك تبدأ التشوهات بغزو جسد إيزابيث ووجهها، وحين تصبح كل الأيام لـ سو، فإن إيزابيث ومع نفاذ "المادة" تتحول إلى مسخ، ويحدث الصراع بين المسوخ والجميل، بين الهرم واليانع، بين الماضي والمستقبل.

ما من أي خطأ أو خلل أو عيب في المادة، ما من مصادفات في فيلم فارغيت، ولا تفسير لماهية هذه المادة أو كيف أو من اخترعها، كل ما يهم صراع الشخصية مع ذاتها، والرعب فيه

يكون سر النجاح هو الجمال والشكل الخارجي، وبالتالي فإن الصراع هنا يكون بين الشخصية وجسدها، بينها وبين ما هو حتمي، إذ ما من طرفين في هذا الصراع، بطل وبطل نقيض، شرير وخير، ولا محيد عن الهزيمة! وهذا يقود أيضاً للفول إن صراع إيزابيث سيكون في البداية مع شيء لا يتجسد فيزيولوجياً كطرف آخر الانتصار على هذه المعضلة سيكون بتدخل خارجي، متناغم بدوره مع المآزق، وبكلمات أخرى مجابهة الطبيعي بغير الطبيعي، وهنا تحضر "المادة"، بعدما تتعرض إيزابيث لحادثة سيارة، فيعانيها طبيب في المستشفى، يخصص عمودها الفقري ويخلص إلى أنها "مثالية"، لذا صالحة تماماً لاستخدام "المادة" وفقاً لما يلي، "هل حلمت يوماً بنسخة أفضل من نفسك؟ أصغر سناً، أجمل، وأكثر كمالاً، حقنة واحدة فقط تغفل حمضك النووي، فتبدأ تقسماً خلويًا جديداً، يطلق نسخة أخرى منك، هذه هي (المادة)، أنت

إيزابيث (ديمي مور) نجمة مشهورة، ومقدمة برنامج تمارين رياضية واسع الانتشار في فيلم المخرجة الفرنسية كورالي فارغيت "المادة"، وهي لا تمهلنا سوى بضعة دقائق لتكون في خضم مآزقها، الآتي من أن المنتج هاري (دينس غويد) خلس إلى أنها أصبحت "عجوزاً"، لقد وصلت 50 من عمرها! وهو يبحث عن بديل منها! ماذا ستفعل؟ كيف لها أن تجابه هذا المآزق وهو أت من جسدها وعمرها وكل ما هو خارج إرادتها؟ هل تقول "ألا ليت الشباب يعود يوماً..." وتضحي بنجوميتها وشهرتها وصورها تملأ كل مكان؟

### صراع الطرف الواحد

صراع إيزابيث ماثل في جسدها، على اتصال بالعمر والزمن، والمرعب في الفيلم سيأتي من هنا، من خوف إنساني أصيل قد لا يستنتج أحداً، أي ذاك المرتبط بالتقدم بالعمر والشيوخوخة، من مأساة الإنسان حين يشعر أنه شاب في روحه وتطلعاته وسعيه، إلا أن جسده يشيخ ويتقهتر، وتحديداً حين



## دانيال كريج: لا يهمني من سيقدم شخصية جيمس بوند بعدي

كشف النجم العالمي دانيال كريج أنه غير مهتم بمن سيتولى دور جيمس بوند من بعده، وفقاً لتقرير جديد نشر على موقع "nme"، جسد كريج لأول مرة دور العميل السري الشهير في فيلم Casino Royale لعام ٢٠٠٦، وشارك في بطولة العديد من الأفلام قبل أن يُقتل في فيلم No Time To Die لعام ٢٠٢١.

الأسطوري، ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى اختلافاته الجسدية عن زملائه السابقين، وقال كامبل: "تحفظي الوحيد مع دانيال، بغض النظر عن أنه ممثلاً رائعاً، إلا أن الحقيقة كانت أنه خلف لـ ممثلين مثل شون كونري، وروجر مور، وبيرس بروسنان، وكان كل منهم بمثابة شخصية خاصة بمفرده، وجميعهم وسيمين، وجميعهم مثيرون، وجميعهم جذابون للنساء".

وكان قد صرح المخرج العالمي مارتن كامبل، مخرج سلسلة أفلام جيمس بوند السابق، أنه متشكك في أن يلعب النجم العالمي دانيال كريج دور العميل 007. أخرج كامبل فيلم Casino Royale الذي طرح خلال عام 2006، والذي كان أول فيلم لـ كريج في هذا الدور بعد توليه المسؤولية خلفاً للممثل العالمي بيرس بروسنان. وفي حديثه إلى موقع The Express، أوضح كامبل سبب تفرده قليلاً في اختيار الممثل في الدور

شارك كريج في البطولة إلى جانب نجوم عالميين مثل أنا دي أرماس ورامبي مالك وليا سيدو. ومع ذلك أكد كريج أنه غير مهتم بمن سيخلفه في دور العميل 007، وسألته مجلة Variety مؤخرًا، "إذا كنت ستنتقل شملة جيمس بوند، فمن الذي تحب أن تراه يلعب دوره؟"، فأجاب كريج "لا يهمني".



# الفكر

## أعراض غير واضحة لأعراض الجهاز الهضمي



الهضمي. وتشير الطبيبة، إلى أن نقص الفيتامينات والعناصر المعدنية وعدم زيادة الوزن، قد يشير أيضا إلى أمراض الأمعاء الدقيقة. حيث تجري عملية امتصاص المواد الغذائية. وقد يكون السبب اضطرابات هضمية أو التهاب الأمعاء، مثل مرض كرون. وتقول: «قد يرتبط انخفاض مستوى الهيموغلوبين والحديد في الدم بفقدان دم خفي في الجهاز الهضمي، أو اضطراب عملية الامتصاص في الأمعاء الدقيقة».

سببه ارتجاع محتويات المعدة (حمض الهيدروكلوريك والبيسين والصفراء) إلى المريء ومنه إلى البلعوم والحنجرة، ما يسبب تهيج الغشاء المخاطي وظهور هذه الأعراض. ووفقا لها، الشعور بالألم في العمود الفقري الصدري، غالبا ما يشير إلى أمراض المعدة والاثنى عشري والبنكرياس، مثل قرحة المعدة أو الاثنى عشري أو التهاب البنكرياس الحاد أو تفاقمه. كما أن الطغح الجلدي والميل إلى ردود فعل تحسسية قد تشير إلى أمراض الجهاز الهضمي إذا لم تساعد الأدوية التي وصفها طبيب الأمراض الجلدية. لذلك يجب استشارة طبيب مختص بأمراض الجهاز

أعلنت الدكتورة يفغينيا زارويينا أخصائية أمراض الهضم، أنه قد لا تظهر أعراض واضحة لأمراض الجهاز الهضمي، مثل آلام البطن أو اضطراب البراز أو غثيان أو تقيؤ أو غيرها من الأعراض الشائعة. ووفقا لها، يمكن أن تكون هذه الأعراض غير الواضحة على شكل شعور بكتلة في الحلق، سعال بعد تناول الطعام، تضيق التنفس اللوزتين المتكرر، الشعور بوجود مخاط في الحلق وصعوبة البلع. وتقول: «يمكن أن تشير هذه الأعراض إلى اضطراب عمل الجهاز الهضمي ومظاهر الارتجاع الحنجري البلعومي، الذي

## بالأدلة.. ممارسة الرياضة لدقائق فقط قد «تحميك» من السرطان

أكد خبير في التغذية على أهمية ممارسة الرياضة لبضع دقائق فقط يوميا، للوقاية من خطر الإصابة بالسرطان بشكل كبير. وقال الخبير لين نورتون، لاعب كمال الأجسام المحترف من فلوريدا، إن الأبحاث تظهر بشكل متزايد أن مقدار بسيط من ممارسة التمارين المعتدلة إلى الشديدة، هو المفتاح لتجنب الموت المبكر. وخلال حلقة من بودكاست FoundMyFitness، قال نورتون: «إن جسمك مصنوع للتحرك، وإذا لم تفعل ذلك، فأنت تسرع بشكل كبير من الشيخوخة والتدهور المعرفي. إن ممارسة الرياضة هي أحد الأشياء القليلة التي يمكنك القيام بها، بصرف النظر عن فقدان الوزن، والتي من شأنها تحسين جميع معايير صحتك». وترفع ممارسة الرياضة القوية، مثل الجري والسباحة، بشكل كبير من معدل ضربات القلب، ما يعني عمله بجهد أكبر لتوصيل الأكسجين إلى عضلاتك، ومساعدتها على العمل والنمو. وأشار نورتون إلى دراسة نُشرت العام الماضي في مجلة JAMA Oncology، حللت بيانات أكثر من 22 ألف شخص بالغ لا يمارسون الرياضة بانتظام. وكان متوسط عمر المشاركين 62 عاما (55% منهم من النساء). ووجد الباحثون أن 4 دقائق فقط من التمارين القوية يوميا تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة 20%. وارتفعت هذه النسبة إلى 30% لمدة 10 دقائق من التمارين. وأدت 3 نوبات قصيرة من التمارين الرياضية يوميا إلى انخفاض خطر الإصابة بالسرطان والوفاة بسببه بنسبة 40%، إلى جانب انخفاض بنسبة 50% في الوفاة بسبب أمراض القلب. ويعتقد الخبراء أن الرياضة تقلل الالتهاب الضار المحتمل وتحسن وظيفة المناعة، ما يمنع الخلايا السرطانية من التطور. وأوضح نورتون أن فترات قصيرة من التمارين الرياضية أثبتت أيضا أنها تعمل على تحسين الصحة العقلية والإدراكية، مشيرا إلى دراسة نشرت في مجلة Psychiatry Research، شملت رجالا يعانون من اضطراب الاكتئاب الرئيسي، حيث قاموا بتمارين مقاومة لمدة 25 دقيقة مرتين في الأسبوع لمدة 8 أسابيع. وكتب الباحثون أن جلسات التمرين «حسنت بشكل ملحوظ أعراض اضطراب الاكتئاب الرئيسي (MDD) واضطراب القلق العام (GAD)». وبالإضافة إلى ذلك، قال نورتون إن دراسة صغيرة أجريت عام 2023، وجدت أن 20 دقيقة فقط من النشاط المعتدل إلى القوي «تعمل على تحسين الذاكرة أكثر من فترات أطول من التمارين الرياضية». واقترح التعامل مع التمارين الرياضية مثل «تنظيف الأسنان»، جعلها عادة يومية.



المثلة الكورية الجنوبية جيا كيم تحضر فعالية Variety 2024 Power of Women. Los Angeles في لوس أنجلوس. (ا ف ب)

## قرأت لك

الثوم



يعد الثوم من أكثر الاطعمة الغنية بالفيتامينات والتي تحافظ على صحة الانسان، كما يساعد على عمل الجهاز الهضمي والدورة الدموية بشكل أفضل.

- 1- يحافظ على مستوى الدهون في الجسم: أن تناول الثوم الخام في الصباح، قد يخفف من الدم الطبيعي، مما يساعد على استقرار ضغط الدم والكوليسترول في الجسم.
- 2- مصدر للمضادات الحيوية: الثوم الخام هو أحد المضادات الحيوية الطبيعية الأكثر فاعلية، وترتفع هذه الفائدة إذا كان الثوم يستهلك على معدة فارغة.
- 3- فوائد الهضم وفقدان الوزن: إن تناول الثوم الخام الصباح يحفز الهضم والشهية، وبالإضافة إلى ذلك يساعد على فقدان الوزن الفعال.
- 4- يقلل من ارتفاع ضغط الدم: إن احتواء الثوم على مركبات الكبريت مثل الأليسين، ثنائي كبريتيد الدياليل، ثلاثي كلوريد ثنائي الأليل، يمكن أن يساعد في تنظيم مستويات ضغط الدم.
- 5- التخلص من السموم: يساعد مركب السلفيدريل في الثوم على إزالة المواد السامة من الجسم، لذلك إذا كنت قد تناولت عشاءً دسماً الليلية الماضية، فمن الأفضل أن تبدأ اليوم التالي بتناول الثوم.

## سؤال وجواب

• في اي الاماكن تنتقل من نهار الى نهار آخر؟

هناك أماكن محدودة في عالمنا الأرضي إذا اجتازنا خطاً وهمياً تنتقل من اليوم إلى الآخر ترى هذا الخط مرسوم على الخرائط ويسمى خط التوقيت الدولي وهو يقطع المحيط الهادي من الشمال إلى الجنوب يتقدم القسم الواقع شرقي هذا الخط بأربع وعشرين سنة عن القسم الواقع إلى الغرب منه إذا قطعت هذا الخط بواسطة سفينة أو طائرة فإنك قد تكسب نهار أو تخسر نهارا بحسب الاتجاه الذي تسلك

• ماذا تعني كلمة الخان؟

- الحاكم؟

• ما المقصود بالدرهل في اللغة العربية؟

- العلم الذي يرفع في الحرب.

• من صاحب ملحمة الفردوس؟

- ملنون.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض حالات الروماتيزم روماتيزم المفاصل يعالج بكمادات الثلج وتلقى نجاح كبير
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن معدّل خفقات القلب يصل الى 72 خفقة في الدقيقة أو 432 خفقة في الساعة أو 37843200 في السنة
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص الى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبين والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنّنة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوّه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حاداً
- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي الى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها

## قصة حكم الاعدام

حدث في ذات يوم ان قتل احد الاشخاص الاغنياء فألقت الشرطة القبض على احد الرجال العاملين عنده واتهمته بقتله وحكمت عليه بالموت بالسيف ولان الشاب المسكين لم يستطع ان يتبث براءته فقد استسلم لامر الله، وفي يوم تنفيذ حكم الاعدام بهذا الشاب اتى الناس من كل انحاء المدينة لشاهدة تنفيذ الحكم فيه بقطع رقبته بيد السيف، وجاء السيف بالشاب ثم اركن رقبته على قطعة الخشب التي تدخل فيها رقاب المحكوم عليهم وانتصب في استعداد لتنفيذ الحكم حين جاءت خنفساء طائرة ووقفت على رقبة الشاب فازاح السيف سيفه والتقط الخنفساء ووضعها على راحة يده حتى طارت فهو لا يريد قتلها لانهم في هذه المدينة يعتبرون قتل الخنفساء نذير شوم خاصة وانها حشرة بريئة، استعد السيف مرة اخرى لقطع رقبة الشاب وهنا وعندما رفع سيفه جاءت الخنفساء مرة ثانية لتحمل على رقبة الشاب المسكين الذي ينتظر الموت فتوقف السيف ليلتقط الخنفساء ويضعها على راحة يده لتطير، ثم تأهب مرة ثالثة لقطع رقبة الشاب وقد بدأ الناس بالهمهمة واصدار الاصوات استعجابا لما يحدث وفي هذه المرة وعندما هم بقطع رقبة الشاب جاءت الخنفساء للمرة الثالثة ولم تكن وحدها بل مع اثنتين وحقنا على رقبة الشاب فاستعجب السيف واخذ في التقاطهم ووضعهم على راحة يده ليساعدهم على الطيران وبعد ان انهي مهمته وهم بتطبيق القانون برز من يصرخ ويقول توقف فاذا ملكهم المحبوب الذي كان يقف متنكرا بين افراد الشعب وقال: احسست مما حدث ببراءة هذا الشاب فكوا وفاقه واذهبوا بحثا عن القاتل الحقيقي.. ولم تمر الايام حتى قبضت الشرطة على الفاعل الحقيقي ومنذ يومها والخنفساء هي نذير الخير وشعار هذه المدينة.

