

منوعات الفكر

ص 22

تعاون بين التعليم العالي ومجموعة الإمارات لدعم برنامج الابتعاث بالمواءمة مع الأولويات الوطنية



ص 27

"آسر" يُسلط الضوء على الظلم العميق الذي تراكم عبر السنين



نصائح ذهبية لتعزيز قوة العظام والوقاية من الكسور

ص 23

الثلاثاء 15 أبريل 2025 م - العدد 14428
Tuesday 15 April 2025 - Issue No 14428

المراسلات: ص 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

مليون تفاعلي الملك تشارلز بهدية غريبة

خلال زيارة الدولة التي قام بها الملك تشارلز والملكة كاميليا إلى إيطاليا الأسبوع الماضي، أهدتهما رئيسة الوزراء جورجيا ميلوني، واحدة من أكثر صادرات إيطاليا مبيعاً، عليه نوتبلا، تحمل اسم الملك بأحرف ذهبية. ورغم أن إيطاليا تمتلك، بحسب صحيفة "تغراف" البريطانية، قائمة طويلة من الهدايا التي تليق بالملك، من تشكيلاتها الواسعة من النبيذ الفاخر والأجبان والزيتون، إلا أن مليوني اختارت هدية تم تهببها للملك من قبل، خلال لقائها الرسمي مع تشارلز في فيلادوربا بامفيلي يوم الأربعاء الماضي في روما. وكتبت رئيسة وزراء إيطاليا في ورقة مرافقة بهدية الملك: هدية مفيدة للاستمتاع بها على الأريكة في الأيام الممطرة. بينما كانت هدية الملكة كاميليا علبتين من كريمة اليندي، من إنتاج شركة الحلويات "فيريرو"، تحملان اسم "كاميليا" على الملصق. وصرح المتحدث باسم "فيريرو" يوم أمس الأول الأحد: "سعدنا بتلقي طلب رئيس الوزراء بتوفير مرطباتين شخصيتين من نوتبلا لاستخدامهما كهدايا رسمية".

مرض نادر يخطف ابنة مؤثرة شهيرة

أعلنت المؤثرة الأمريكية لورين كومينجنز جونسون وزوجها ويلسون جونسون وفاة طفلتهما البالغة من العمر 9 أشهر بسبب مرض نادر، بحسب ما جاء في موقع "بيبول". وعبر منشور مشترك على موقع إنستغرام قال الزوجان إن طفلتهما ليلي أن توفيت، مع عرض عدد من الصور لهما معاً. وكتب الزوجان في تعليقهما: "كانت تبلغ من العمر تسعة أشهر بالضبط، تسعة أشهر لمجزتنا الجميلة، تسعة أشهر من الحب والفرح وأشعة الشمس في منزلنا وقلوبنا. نحن ممتنون للغاية لودع السماء". وتابعاً: "طرق الله أسمى وأفضل من طرفنا، حتى وإن لم نفهمها. بوركا بابنتنا كل يوم على مدى الأشهر التسعة الماضية، ولن نعود كما كنا أبناً". وأضاف الزوجان أنها وزوجها كانا "مستعدين تماماً" لرحيل ابنتهما بعد ولادتها. إذ كانا على علم بأنهما لن يستطيعا العيش معها سوى بضعة أسابيع أو أشهر.

11 طعاماً لذيذاً تنقص وزنك إذا تناولتها بانتظام... والبيض على رأس القائمة

يُعد استهلاك البروتين أمراً أساسياً لإنقاص الوزن. تُحدد كيفية إضافة البروتين إلى النظام الغذائي سرعة فقدان الوزن دون التأثير على الصحة. يلعب البروتين دوراً أساسياً في إنقاص الوزن من خلال تعزيز الشعور بالشبع والحفاظ على كتلة العضلات وتعزيز عملية الأيض. بحسب ما جاء في تقرير نشرته صحيفة Times of India، إن هناك قائمة أطعمة تُسرّع من فقدان الوزن، كما يلي:

1. البيض يُعد البيض من أغنى الأطعمة بالعناصر الغذائية، فهو غني بالبروتين والفيتامينات عالية الجودة. تحتوي البيضة الواحدة على حوالي 6 غرامات من البروتين. يُعزز البيض الشعور بالشبع، مما يؤدي إلى تقليل السعرات الحرارية بشكل عام.
2. صدر الدجاج يُعد صدر الدجاج من الأطعمة المفضلة في حميات إنقاص الوزن، فهو غني بالبروتين وقليل الدهون. تحتوي الحصة الواحدة (100 غرام) على حوالي 31 غراماً من البروتين، مما يجعله خياراً جيداً لبناء العضلات وحرق الدهون.
3. الزبادي اليوناني يُعد الزبادي اليوناني مصدراً ممتازاً للكالسيوم والبروبيوتيك والبروتين. يحتوي الكوب الواحد منه على حوالي 20 غراماً من البروتين من دون استهلاك سعرات حرارية زائدة. تُعزز البروبيوتيك الموجودة في الزبادي اليوناني عملية الهضم وصحة الأمعاء، وهو أمر مهم لإدارة الوزن بكفاءة.
4. الجبن القريش يُعد الجبن القريش مصدراً غنياً بالبروتين، حيث يحتوي كل كوب منه على حوالي 28 غراماً من البروتين. يحتوي الجبن القريش على بروتين الكازين بطيء الهضم، مما يمنح شعوراً بالشبع لفترة أطول. كما يُعد الجبن القريش مصدراً رائعاً للكالسيوم، مما يساعد على تعزيز عملية الأيض وفقدان الوزن.
5. العدس يُعتبر العدس مصدراً ممتازاً للبروتين النباتي، حيث يُوفر حوالي 18 غراماً من البروتين لكل كوب. وهو غني بالألياف، مما يساعد على الهضم ويُعزز صحة الأمعاء



6. الكينوا يحتوي على جميع الأحماض الأمينية التسعة الأساسية للجسم. يحتوي كل كوب مطبوخ منه على حوالي 8 غرامات من البروتين، بالإضافة إلى الألياف والمغنيسيوم والحديد. كما يُنظم مستويات السكر في الدم ويُقلل من الرغبة الشديدة في تناول الطعام.
7. اللوز يُوفر اللوز والجوز والفسطق كمية جيدة من البروتين والدهون الصحية والألياف. تحتوي حفنة من اللوز على حوالي 6 غرامات من البروتين، مما يجعله وجبة خفيفة رائعة تُساعد على كبح الشهية. لكن يجب الانتباه إلى حجم الحصص، فالكمسرات غنية بالسعرات الحرارية.
8. الحمص يأتي الحمص ضمن العناصر الغذائية الغنية بالبروتين والألياف، وبالتالي فهو غذاءٌ صحي لفقدان الوزن. يحتوي حصة واحدة من الحمص المطبوخ على حوالي 15 غراماً من البروتين.
9. التوفو يتميز التوفو بأنه بروتين نباتي مُستخرج من فول الصويا. يحتوي كل 100 غرام من التوفو على حوالي 10 غرامات من البروتين، وهو خيارٌ ممتازٌ للنباتيين.
10. بذور الشيا إن بذور الشيا غنية بالبروتين والألياف وأحماض

أخطر الأفاعي في العالم تزداد شراسة... دراسة تفسر

من الممكن أن تصبح إحدى أخطر الثعابين في الهند أكثر سمية بسبب الحرارة والجفاف إثر تغير المناخ. واكتشف باحثون أن أنماط الطقس المحلية يمكن أن تتنبأ بخصائص سم أفعى "راسل"، إذ تنتج الثعابين في المناطق الأكثر جفافاً إنزيمات أكثر تحللاً للبروتين، ما قد يُلحق الضرر بالأنسجة البشرية. ويقول مؤلفو الدراسة التي نشرت في مجلة PLOS Neglected Tropical Diseases إنه يمكن استخدام هذه المعلومات للتنبؤ بالأعراض السريرية للثعابين في مناطق مختلفة، ومساعدة الأطباء على اختيار العلاجات الأنسب. وتوجد أفعى راسل (Daboia russelii) في جميع أنحاء شبه القارة الهندية، وهي مسؤولة عن نحو 43% من وفيات الثعابين في الهند سنوياً. ومع ذلك، يختلف تركيب سمها، إذ يعاني الأشخاص من أعراض مختلفة حسب مكان إقامتهم. ويُعتقد أن هذه الاختلافات ناجمة عن اختلاف تركيبات الإنزيمات المختلفة في السم، إلا أن العوامل الخارجية التي تُسبب هذا الاختلاف لم تكن معروفة. يقول الدكتور "كارتيك سوناغار" من المعهد الهندي للعلوم، الذي قاد البحث "يمكن القول إن أفعى راسل هي أهم أنواع الثعابين في العالم. فهي تقتل وتشوهد عدداً أكبر من البشر مقارنة بأي نوع آخر من الثعابين. لذا، من المهم الكشف بدقة عن تركيب سموم أفعى راسل ونشاطها وفعاليتها، وفهم دور العوامل الحيوية وغير الحيوية في تشكيلها".

ما هي طريقة تنظيف الدماغ من «نفايات الخرف»؟

اقترح أخصائي الأعصاب إيان ماكودونو طريقة فعالة لتنشيط عملية "تنظيف" الدماغ، ومنع تراكم النفايات المسببة للخرف والزهايمر. وقال ماكودونو: "أثناء النوم، يصبح الجهاز الليمفاوي نشطاً بشكل خاص، حيث يطرد المواد غير المرغوب فيها للحفاظ على الدماغ نظيفاً وصحياً، تماماً مثل التنظيف الليلي، الذي يمنع التراكم والضرر المحتمل". ولكن مع التقدم في السن تتباطأ هذه الأنظمة. ووفق "ديلي ميل"، يبدو أن كل ما يتطلبه الأمر هو تعزيز الجهاز الليمفاوي للقيام بذلك. ومع أن هذا قد يبدو بسيطاً، إلا أن هذا العلاج الجديد لا يزال في مراحله الأولى، وقال ماكودونو: "أثناء النوم، يصبح الجهاز الليمفاوي نشطاً بشكل خاص، حيث يطرد المواد غير المرغوب فيها للحفاظ على الدماغ نظيفاً وصحياً، تماماً مثل التنظيف الليلي، الذي يمنع التراكم والضرر المحتمل". ولكن مع التقدم في السن تتباطأ هذه الأنظمة. وأوضح ماكودونو أن هذا الجهاز هو شبكة تنظيف الدماغ، ويعززها تحسين تدفق الدم ونبض الشرايين.



محاكمة 19 منها في حق طفلة

تحول قتل فتاة تركية في جريمة شهيرة، إلى حدث فريد مع بدء محاكمة متهمين آخرين، ليصل عدد المتهمين بالاشتراك في خنق الفتاة ودفنها وإخفاء الأدلة إلى 19 شخصاً. فقد بدأت محكمة تركية أمس الاثنين مقاضاة 15 متهماً في جريمة القتل المروعة للفتاة الصغيرة، نارين غوران، 8 سنوات، بعد صدور أحكام على أربعة آخرين سابقاً. ويمثل عدد الأشخاص الذين خضعوا ويخضعون للمحاكمة، رقماً قياسياً في عدد الشركاء المتورطين بجريمة قتل شخص واحد، في تاريخ المحاكم التركية. ويواجه 15 شخصاً تهمة تتعلق بإخفاء الأدلة وتضليل عمليات البحث عن الفتاة، والتي استمرت 19 يوماً نتيجة ذلك التعاون بين الشركاء في الجريمة والمتعاونين معهم فيما يبدو. وسبق أن قضت المحكمة بالسجن المشدد لوالدة نارين وشقيقها وعمها بتهمة الاشتراك في قتل الطفلة، بجانب السجن أربع سنوات ونصف السنة لشخص رابع بتهمة نقل الجثة وإخفائها.



تنسجم مع استراتيجية التوظيف

تعاون بين «التعليم العالي» و«مجموعة الإمارات» لدعم برنامج الابتعاث بالمواءمة مع الأولويات الوطنية

واختيار الجامعات والتخصصات التي تتماشى مع الأولويات الوطنية واحتياجات القطاع، إلى جانب وضع معايير قبول الطلبة، واستقطاب المرشحين للابتعاث. وستتولى الوزارة إدارة عملية التقديم فضلاً عن اتخاذ القرارات النهائية بشأن المبتعثين بالتنسيق مع «الإمارات».

وبعد التخرج، ستقوم الوزارة بمتابعة انتقال الطلبة إلى العمل في «مجموعة الإمارات» لضمان تحقيق أهداف المبادرة وتعزيز موازنة مخرجات التعليم مع الاحتياجات المهنية في سوق العمل، إضافة إلى جمع البيانات والتغذية الراجعة لتطوير برنامج الابتعاث وتحسين التجربة التعليمية للطلبة المبتعثين في المستقبل.

بدورها، ستقدم مجموعة الإمارات الدعم والإرشاد المهني للطلبة المبتعثين، وتزودهم بفرص تدريب مهني وعملي ممنهج خلال فترة الدراسة لتزويدهم بالمهارات اللازمة للاندماج بسوق العمل بعد التخرج، إلى جانب ضمان توظيف الخريجين كلياً أو جزئياً وفقاً للاحتياجات التشغيلية للمجموعة أو الشركات التابعة لها. كما ستتولى أيضاً مسؤولية متابعة الطلبة خلال فترة الابتعاث لضمان توافق رحلتهم التعليمية مع احتياجات سوق العمل، بالتزامن مع تقديم حوافز إضافية للمتميزين بهدف تشجيع الأداء الأكاديمي والمهني العالي.

وتمثل اتفاقية التعاون نموذجاً على أهمية الاستثمار في الكفاءات الوطنية، وتطوير مسارات أكاديمية ومهنية مستدامة تواكب المتغيرات العالمية. ومن خلال التركيز على التعليم النوعي والتأهيل العملي، ستساهم الاتفاقية في تعزيز تنافسية الكوادر الإماراتية على المستويين المحلي والدولي، وترسخ المكانة الرائدة للدولة في مجال تطوير رأس المال البشري وتعزيز نمو الاقتصاد القائم على المعرفة.

البشري وتمكين الشباب من المساهمة الفعالة في مسيرة التنمية الاقتصادية الوطنية.

وتهدف الاتفاقية إلى دعم برامج الابتعاث من خلال توفير فرص تعليمية متميزة للطلبة الإماراتيين في أبرز الجامعات العالمية وضمن التخصصات التي تتماشى مع الأولويات الوطنية، إلى جانب تسهيل انتقالهم من مرحلة التعليم العالي إلى سوق العمل عبر توفير التدريب العملي والتوجيه المهني وضمان فرص التوظيف بعد التخرج. وسيتم بموجب الاتفاقية توظيف الطلبة الإماراتيين في مجموعة الإمارات فور حصولهم على البعثة الدراسية، حيث يعتبر الطالب موظفاً في الشركة خلال كامل فترة دراسته ويحصل على تدريب مهني متخصص. وبعد تخرجه، ينتقل إلى دور وظيفي متقدم وأكثر تخصصاً، بما يتناسب مع مؤهلاته الأكاديمية وخبراته العملية المكتسبة.

وتأتي هذه الخطوة الرائدة لتوفير بيئة آمنة وداعمة للطلبة، تمكثهم من التركيز على التحصيل الأكاديمي والتميز المهني في آن واحد، مع ضمان الاستقرار الوظيفي والتطور الوظيفي المستمر، وهو ما يعزز قدرة الكفاءات الوطنية على المنافسة والتفوق. وستساهم الاتفاقية في تلبية احتياجات القطاعات الاقتصادية الحيوية للقوى العاملة المؤهلة بعلم المستقبل، لتشكل بذلك نموذجاً على التعاون بين وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والمؤسسات الوطنية لضمان تحقيق أعلى مستويات المواءمة بين التعليم والوظائف المستقبلية.

وتصلياً، ستخصص وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عدد من البعثات الدراسية سنوياً للطلبة الإماراتيين الجدد والمستمرين، حيث ستعمل الوزارة بالتنسيق مع «مجموعة الإمارات» على تحديد الوجهات الدراسية، والخبرة العملية، بما يعزز جاهزيتهم للتميز في سوق العمل فور تخرجهم.

وأضاف معالي الدكتور العور: «نعمل في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي على تطوير برنامج البعثات باستمرار، عبر بناء شراكات استراتيجية فعالة مع المؤسسات الاقتصادية الوطنية، وتوفير بيئة داعمة ورحلة تعليمية سلسة للطلبة المبتعثين، وتقديم برامج تدريبية متخصصة تسهل الانتقال السلس من مقاعد الدراسة إلى بيئة العمل لدى الجهات المشاركة بما يتناسب مع مؤهلات الطلبة وإمكاناتهم، وهو ما يتماشى مع التوجهات الوطنية في دعم وتأهيل رأس المال



الطيران، بما يتماشى مع رؤية الدولة لتحقيق التميز والابتكار، حيث تنسجم هذه المبادرة مع استراتيجية التوظيف لمجموعة الإمارات، والرامية إلى إعداد كوادر وطنية مؤهلة وقادرة على قيادة المستقبل.

بدوره، أشار معالي الدكتور عبدالرحمن العور إلى أن الاتفاقية تمثل خطوة استراتيجية تساهم بتطوير جودة مخرجات التعليم العالي وتوجهها نحو التخصصات الأكثر ارتباطاً باحتياجات الاقتصاد الوطني، مشيراً إلى أن الشراكة مع «مجموعة الإمارات» تتيح للطلبة فرصاً تعليمية متقدمة ومتكاملة، تجمع بين التحصيل الأكاديمي

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن اتفاقية تعاون مع «مجموعة الإمارات» لدعم برنامج الابتعاث وضمان تأهيل الكوادر الوطنية وتعزيز مواءمتها مع الأولويات الوطنية ومتطلبات سوق العمل. وتهدف الاتفاقية إلى تعزيز التكامل بين مخرجات برنامج البعثات مع متطلبات سوق العمل الوطني، ومواكبة الأولويات الاستراتيجية للدولة عبر بناء وتأهيل كفاءات إماراتية مؤهلة في قطاعات المستقبل.

وقم الاتفاقية سمو الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، الرئيس الأعلى الرئيس التنفيذي لطيران الإمارات والمجموعة، ومعالي الدكتور عبدالرحمن العور، وزير الموارد البشرية والتوطين ووزير التعليم العالي والبحث العلمي بالإجابة؛ بحضور عدد من كبار المسؤولين من الجانبين.

وقال سمو الشيخ أحمد بن سعيد: «تلتزم مجموعة الإمارات بتوفير بيئة داعمة لتمكين الكفاءات الإماراتية، من خلال خلق مسارات مهنية متنوعة وبرامج تطوير مصممة خصيصاً لتهيئة الكوادر الوطنية نحو تحقيق النجاح والنمو طويل الأمد، وتجنسد شراكاتنا المستمرة مع الجهات الحكومية وشركائنا في الصناعة، التزامنا الراسخ بتوسيع آفاق التعليم والتوظيف أمام الجيل القادم من المتخصصين الإماراتيين في قطاعات السفر والطيران».

وأضاف سموه: «نُفخر بشراكتنا الاستراتيجية مع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، والتي تمثل خطوة مهمة نحو تمكين الشباب الإماراتي وتحقيق طموحاتهم الأكاديمية والمهنية، وكلنا ثقة من أن هذه الشراكة ستوفر لهم الفرص اللازمة للمساهمة الفعالة في الاقتصاد الوطني وقطاع

•• دبي-الفجر:

في إطار جهود تعزيز الأمان بمختلف مناطق الإمارة

1464 دورية خيالة سَيرتها شرطة دبي العام الماضي



مركز شرطة القيادة العامة لشرطة دبي ممثلة في مختلف مناطق اختصاص مراكز الشرطة والمناطق الصناعية والتجارية والسياحية خلال العام الماضي، نتج عنها تحرير 463 مخالفة مرورية، وتأمين 38 ميارة، إلى جانب القيام بمهام التدقيق على الأشخاص والركبات، وتأمين التمنّات الرياضية. وقال سعادة اللواء الدكتور خبير محمد عيسى العظب، مدير مركز شرطة الخيالة، إن دوريات الخيالة تلعب دوراً مهماً في تعزيز الأمن والأمان في المجتمع، ومشاركة الدوريات الشرطة الأخرى في المهام الأمنية والفعاليات المجتمعية، وبيت الطمانينة بين الناس، حتى أصبحت هذه الدوريات جزءاً أساسياً من منظومة عمل الدوريات الأمنية على مستوى إمارة دبي. وأوضح اللواء العظب أن مركز شرطة الخيالة يخدم هدفاً استراتيجياً رئيسياً هو الحد من الجريمة، نظراً لمهامه وأدواره الفعالة في إلقاء القبض على المتهمين والمطلوبين، وقدرته دورياته على السير في الأماكن الضيقة التي لا تستطيع الدوريات «الركبات» الوصول إليها، مبيّناً أن دوريات الخيالة تعتبر داعمة لمراكز الشرطة وتغطي الإمارة بنسبة 100% من خلال 4 نقاط تمركز موزعة فيها.

•• دبي-الفجر:



فارساً في العام 2023، وتدريب 177 طالباً مرشحاً في العام الماضي، مقابل 80 طالباً مرشحاً في العام 2023.

برامج علاجية

ولفت اللواء العظب إلى أن المركز يُنفذ العديد من البرامج العلاجية منها برنامج «العلاج النفسي» بيساعد الحيوانات الأليفة» والذي استفاد منه 36 مستفيداً، بينما بلغ عدد المستفيدين من برنامج «التدريب العلاجي لأصحاب الهمم»، المنفذ بالتعاون مع وزارة تمكين المجتمع وهيئة تنمية المجتمع، 126 مستفيداً في العام 2024.

بطولات وخدمات

وأشار إلى أن فريق الأوتاد شارك في 9 بطولات في العام الماضي مقابل 8 بطولات في العام 2023، فيما بلغ عدد المستفيدين من خدمة ركوب الخيل

في الصحراء 275 مستفيداً في العام 2024 مقابل 268 مستفيداً في العام 2023، وبلغ عدد المستفيدين من خدمة ركوب الخيل الصغيرة 25 مستفيداً.

أهم الإنجازات

ولفت اللواء العظب إلى أن من أهم إنجازات المركز الحصول على الرقم القياسي في موسوعة غينيس من خلال الحذوة الذهبية للحصان، والحصول على الاعتماد الدولي من المنظمة البريطانية للخيل، وتمثيل الماضي مقابل الدولية العسكرية لانتقاط الأوتاد في جمهورية مصر العربية، وفوز ثلاثة موظفين في جائزة القائد العام لشرطة دبي في العام الماضي.

كما وبين أن المركز وقع 4 منكرات تقاهم أثناء انعقاد القمة الشرطة 2024 مع وزارة تمكين

المجتمع، ووزارة التغير المناخي والبيئة، ومؤسسة تحقيق أمنية، ومؤسسة دبي لرعاية النساء والأطفال، فيما بلغ عدد الساعات التطوعية للمركز في العام الماضي 545 ساعة شارك فيها

مهارات

وأوضح اللواء العظب أن موظفي المركز يمتلكون العديد من الخبرات والمهارات ومن ضمنها مهارة التقاط الأوتاد، وقفز الحواجز، والرامية على

نظمه بيت الشعر

«الفجيرة الاجتماعية الثقافية» تحفي بـ «شعراء الهمم»



بالكلمات لوحة ملهمة بألوانها الروحية والإبداعية. وفي ختام الأمسية كرم سعادة الدكتور خالد الطنحاني نخبة من الشخصيات الوطنية والاجتماعية، وهم المستشار الدكتور خالد السلامي رئيس مجلس إدارة جمعية أهالي ذوي الإعاقة، ونفيسة توفيق رئيس مجلس إدارة جمعية الإمارات للأمراض النادرة، ووداد بوشنين مؤسس ورئيس مجلس إدارة مركز اقرأ واستمتع، والفنانة التشكيلية منى المنصوري سفيرة منظمة جيتس العالمية، والناشطة الاجتماعية أفرح العمري، والمدربة الدولية نشمية الفيلى، وذلك تقديراً لجهودهم المتميزة وإسهاماتهم البارزة في دعم ورعاية أصحاب الهمم بالدولة.

•• الفجيرة- الفجر

نظم بيت الشعر في جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، أمسية شعرية بعنوان «شعراء الهمم»، وذلك في مسرح الجمعيات بالفجيرة، بحضور سعادة الدكتور الخبير خالد الطنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، والدكتور حمد البقيشي المدير التنفيذي للجمعية، والشاعر سعيد بن سبيل الطنحاني رئيس منصة الشاعر الإماراتي، وعدد من الشخصيات الثقافية والاجتماعية.

شارك في الأمسية مجموعة من الشعراء الإماراتيين من أصحاب الهمم، وهم خلف علي الكعبي، ومحمد راشد

منوعات الفكر 23

لا يشعر كثيرون بأهمية العظام الـ ٢٠٦ التي تشكل الهيكل العظمي إلا عند التعرض لإصابة مثل الكسر أو الشعور بالآلام مزمنة. وبهذا الصدد، توضح الدكتورة نعومي نيومان-باينارت، أخصائية التغذية والطببة النفسية المتخصصة في علم نفس الصحة، أن "العظام ليست مجرد دعامة للجسم، بل تؤدي أدواراً حيوية، مثل تخزين الكالسيوم وحماية الأعضاء والمساهمة في إنتاج الهرمونات والإنزيمات الضرورية لوظائف الجسم".



تبدأ بفقدان الكتلة تدريجياً بدءاً من سن 35

نصائح ذهبية لتعزيز قوة العظام والوقاية من الكسور

عليه عبر المكملات الغذائية خاصة في الشتاء.
3. مارس تمارين التمدد
خصص 5 دقائق يومياً لممارسة تمارين التمدد مثل لمس أصابع القدم، فهي تحسن تدفق الدم إلى العظام وتعزز مرونتها.

4. تجنب الحميات القاسية
تجنب تقليل السرعات الحرارية بشكل مفرط، لأن ذلك قد يؤدي إلى فقدان كتلة العظام.
وينبغي استهلاك 2000 سعرة حرارية يومياً للنساء و2500 للرجال، بناءً على مستوى النشاط البدني.

5. تناول المكملات الغذائية عند الحاجة
تناول مكملات فيتامين (D3) مع فيتامين (K2) لتعزيز امتصاص الكالسيوم في العظام.
واستخدم مكملات الكولاجين البحري، التي أظهرت الدراسات أنها قد تقلل من فقدان كتلة العظام بعد انقطاع الطمث.
وإذا كنت تعاني من أعراض ضعف العظام، فمن الأفضل مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة.

النشاط البدني وسوء التغذية تؤثر سلباً على صحة العظام. - الحالات الصحية: بعض الأمراض، مثل السكري وقصور الغدة الدرقية، تزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام. ولحسن الحظ، يمكن تعزيز صحة العظام والوقاية من ضعفها عبر اتباع بعض العادات الصحية:

1. مارس التمارين الرياضية بانتظام
قم بممارسة تمارين القفز 10-20 مرة يومياً، حيث تساعد هذه على زيادة كثافة العظام.
ومارس تمارين القوة مثل رفع الأوزان أو تمارين المقاومة، فهي تحفز خلايا بناء العظام. بالإضافة إلى المشي والرقص أو صعود السلالم لتعزيز صحة العظام بشكل طبيعي.

2. تناول غذاء متوازناً
احرص على تناول مصادر غنية بالبروتين مثل السمك والبيض والدواجن والبقوليات.
عزز نظامك الغذائي بالمغنيسيوم الموجود في المكسرات والحبوب الكاملة والخضروات الورقية.
احصل على الكالسيوم من منتجات الألبان والتوفو واللوز والخضروات الخضراء.
تناول فيتامين (د) من الأسماك الزيتية والبيض، أو احصل

وتصل العظام إلى أقصى كثافتها وقوتها خلال مرحلة البلوغ، لكنها تبدأ بفقدان الكتلة تدريجياً بدءاً من سن 35. نتيجة للتقدم في العمر والعوامل الوراثية والتغيرات الهرمونية وأسلوب الحياة، وقد يؤدي هذا التراجع إلى الإصابة بهشاشة العظام، وهو مرض يؤثر على ملايين الأشخاص، ويجعل العظام أكثر عرضة للكسور.

وتؤثر عدة عوامل على صحة العظام، ومن أبرزها:

- التقدم في العمر:
تنخفض كثافة العظام تدريجياً بمرور الوقت.
- الجنس:
النساء أكثر عرضة لفقدان العظام بسبب التغيرات الهرمونية بعد انقطاع الطمث.
- نمط الحياة: التدخين وشرب الكحول وقلة



فقدان الوزن واستعادته.. ما تأثيره على الصحة؟

يؤثر فقدان الوزن واستعادته لاحقاً على الصحة بطرق متعددة، ما يثير تساؤلات حول مدى

استدامة الفوائد الصحية المرتبطة بخسارة الوزن الكبيرة.

المجموعة الأخرى. وأكدت الباحثة كايسا شوولم، الأستاذة المشاركة في قسم الطب الجزيئي والسريري في أكاديمية Sahlgrenska بجامعة غوتنبرغ، أن استعادة الوزن بعد فقدانه لا تلغي الفوائد الصحية الطويلة الأمد. وقالت: "حتى من استعادوا جزءاً من وزنهم المفقود لا يزالون يتمتعون بتحسين في متوسط العمر المتوقع، مقارنة بمن لم يفقدوا الوزن أبداً". وأضافت أن استعادة الوزن قد تزيد من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، ما يؤكد أهمية توفير دعم فعال للمرضى للحفاظ على استقرار وزنهم بعد الجراحة. كما أن زيادة الوزن قد تؤدي إلى تحديات أخرى مثل آلام المفاصل والوصمة الاجتماعية المرتبطة بالسمنة. نشرت الدراسة في مجلة Lancet Region Health—Europe.

كغ في المتوسط، لكن بعد 4 سنوات، استعاد أكثر من نصفهم 20% الأقل من الوزن المفقود. وعند مقارنة مجموعتين - الأولى استعاد أفراداً أكثر من 20% من الوزن المفقود، والثانية حافظ أفرادها على وزنهم المنخفض - لم يجد الباحثون اختلافاً في متوسط العمر المتوقع أو خطر الإصابة بالسرطان بينهما. لكن فيما يتعلق بأمراض الأوعية الدموية الدقيقة، كان معدل الإصابة أعلى لدى من استعادوا وزنهم، إذ بلغ 11.0 لكل 1000 شخص/سنة، مقارنة بـ 8.7 لدى من حافظوا على وزنهم المنخفض. أما بالنسبة لأمراض القلب والأوعية الدموية (مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية وقصور القلب)، فقد كان معدل الإصابة بين من استعادوا وزنهم 15.7 لكل 1000 شخص/سنة، مقابل 13.0 لدى

ويظل تزايد الاهتمام بجراحات السمنة كخيار علاجي فعال، يسعى الباحثون إلى فهم تأثير استعادة الوزن على المدى الطويل، خاصة فيما يتعلق بمعدلات الوفيات وخطر الإصابة بالأمراض المزمنة. وبهذا الصدد، تناولت دراسة حديثة، أجرتها جامعة غوتنبرغ، الجوانب الصحية لهذه الظاهرة، مستندة إلى بيانات طويلة الأمد لمجموعة من الأشخاص الذين خضعوا لجراحات إنقاص الوزن. وأظهرت الدراسة أن فقدان كمية كبيرة من الوزن يساهم في تحسين الصحة وتقليل المخاطر الصحية، حتى لو استعاد الشخص جزءاً من الوزن المفقود لاحقاً.

وحلل الباحثون بيانات 1346 شخصاً من دراسة SOS (الأشخاص السويديون المصابون بالسمنة)، وهي أكبر دراسة عالمية حول الآثار الطويلة الأمد لجراحات السمنة مقارنة بالعلاجات التقليدية. كما استخدموا بيانات من سجلات وطنية سويدية لتتبع تطورات الحالة الصحية للمشاركين. وبعد عام من الجراحة، فقد المشاركون 30



محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٥/١٦٦١ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٥/١٣٧٤ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٨٢/٢٠٢٥/٤٩٧/٢٠٢٥ تنفيذ قرار عمالي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٨/٢٠٢٥/٢٩٩ تنفيذ مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٨/٢٠٢٥/٧٩٢ تنفيذ مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٨/٢٠٢٥/٨١٨ تنفيذ مدني

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٥/٧١٨/٢٠٢٥ تنفيذ شيكات

محاكم دبي
التسويات الودية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر
في المنازعة رقم ٤١١/٢٠٢٥/٢٢٩٤ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
التسويات الودية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر
في المنازعة رقم ٤١١/٢٠٢٥/٣٠٧٧ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
التسويات الودية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي لقرار مسيب بالنشر
في المنازعة رقم ٤١١/٢٠٢٥/٢٨٧١ نزاع محدد القيمة

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر
في الدعوى رقم ١١١/٢٠٢٥/٤٧٧ مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر
في الدعوى رقم ١١١/٢٠٢٥/١٠١١ مدني جزئي

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان حكم بالنشر
في الدعوى رقم ٤٢٤/٢٠٢٤/٣٥٨٤ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر
في الدعوى رقم ١١١/٢٠٢٥/٢٨٤ مدني جزئي

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم ٢٣٠/٢٠٢٥/٤٧٧/٢٠٢٥ استئناف احوال شخصية ومواريث

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم ٢٥٥/٢٠٢٥/٥١٠ استئناف تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي لحكم بمثابة الحضورى بالنشر
في الدعوى رقم ٤٢٤/٢٠٢٤/٣٣٥٨ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٥/٦٨٩١ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٠٧/٢٠٢٥/٨٢٢/٢٠٢٥ تنفيذ تجاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان بالنشر
في الدعوى رقم ٤١١/٢٠٢٤/٣٣٦ عقاري

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إعلان رقمي أمر أداء بالنشر
في الدعوى رقم ٦٠١/٢٠٢٥/١٢٩٩ أمر أداء

محاكم دبي
محكمة الاستئناف
DUBAI COURTS

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
في الاستئناف رقم ٢٥٢/٢٠٢٥/٥٧٢/٢٠٢٥ استئناف تجاري

الامارات العربية المتحدة
محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
مذكرة إعلان حكم بالنشر
لدى محكمة عجمان الاتحادية المحكمة المدنية الاتحادية
في الدعوى رقم 0003155/2022 AJFCIPOR تجاري جزئي

حكومة رأس الخيمة
دائرة المحاكم

العدد ١٤٤٢٨ بتاريخ ٢٠٢٥/٤/١٥
إخطار دفع بالنشر
رقم الملف 2025/670 - تنفيذ تجاري



منوعات الفكر

26

جوائز إيلارا برؤية أمل ملحم: تمكين، إبداع، وتأثير



•• أبوظبي-الضجر:

ضمن أجواء ملؤها الإلهام والتميز، اختتمت فعاليات جوائز إيلارا 2025، الحدث الذي جمع نخبة من المبدعين الشباب والإعلاميين العرب تحت سقف واحد في العاصمة أبوظبي، احتفاءً بقوة الإبداع وتأثيره المجتمعي.

وأقيمت الجائزة وصاحبة الرؤية التي انطلقت منها فكرة "دقيقة واحدة لصناعة الفرق"، كلمة افتتاحية عبرت فيها عن أهمية تمكين الشباب العربي، ومنهم المساحة الحقيقية للتعبير عن رؤيتهم الإنسانية وقضاياهم الجوهريّة، عبر فيديوهات قصيرة تحمل رسائل كبرى.

وفي تصريح خاص، قالت ملحم:

"إيلارا ليست مجرد جائزة، بل هي مشروع إيمان طويل المدى يقدره الشباب العربي على صناعة التغيير. بمنهج منصّب، لكنهم يمنحونا الأمل بمستقبل أكثر تسامحاً، وتقياً، وتنوعاً."

وقد شهد الحفل تكريم الفائزين الثلاثة:

علي آل رحمة من الإمارات

أمل سلمى من الأردن

كرم الشيخ من سوريا

كل واحد منهم حمل رسالة، وصنع فرقاً، وترك أثراً، وبصمته في دقيقة واحدة، عبر محتوى جسّد قيم التسامح، والتعايش، والتقبل، وهي القيم التي تتناغم مع رؤية دولة الإمارات العربية المتحدة لعام المجتمع 2025.

وشهد الحفل حضور عدد كبير من الشخصيات الإعلامية والفكرية من مختلف الدول العربية، إضافة إلى لفظة خاصة لأصحاب الهمم، حيث قدمت عائلة "إيلارا" جائزة فخرية مشاركة استثنائية جسّدت الإصرار والإبداع رغم التحديات، للطفلة ميليا حسن.

كما تم تكريم مبادرات مؤسسية مؤثرة عبر جائزة إيلارا للإلهام المجتمعي، التي منحت إلى:

- جمعية الصحفيين الإماراتية
 - رابطة رواد التواصل الاجتماعي
- وذلك تقديراً لمساهمتهما في نشر قيم التسامح، والتعايش، والإعلام المسؤول، والارتقاء بالمحتوى الإعلامي في عالمنا العربي.



شارك في (ماراثون باريس) ضمن جولته البحثية في فرنسا

تريندز يُوقع ويُطلق إصدارات جديدة في باريس الدولي للكتاب . . ويناقد دور الشباب في تعزيز الحوار الثقافي



أثناء تفاعلهم مع ثقافات مختلفة، والحلول العملية التي طبقوها للتغلب على الضغوط اللغوية التي تعيق التواصل بين الشباب من خلفيات ثقافية متنوعة، مؤكداً أن السبل الأساسي لمواجهة هذه التحديات والفجوات، يتمثل في روح التسامح والتعايش وتقبل الآخر التي ترعرعوا عليها في مجتمع دول الإمارات.

«ماراثون باريس»

في إطار جولته البحثية الحالية في فرنسا، وتلبية لدعوة من الجهة المنظمة، شارك وفد «تريندز» إلى جانب مجلس الأمن السيبراني لحكومة دولة الإمارات، في النسخة 481 من ماراثون شتاير إلكترونيك دو باريس 2025، وذلك في إطار التأكيد على أهمية الرياضة كوسيلة لتعزيز الروابط المجتمعية والإنسانية والتفاعل البناء مع المبادرات العالمية.

وجاءت مشاركة «تريندز» في هذا الحدث الرياضي تأكيداً على دور الرياضة في تعزيز الدبلوماسية الثقافية، وربط الأبحاث العلمية بالواقع المجتمعي، والتفاعل المباشر مع المبادرات العالمية، وكان مسار الماراثون قد انطلق من جادة شانزليزيه في قلب باريس، ومر عبر معالم باريس وشمل المرور عبر ساحة الأمة، المطل على برج إيفل.

أستاذ التاريخ في المدرسة التطبيقية للدراسات العليا بجامعة باريس البحثية للعلوم والآداب، دراسة «نموذج الإسلام الشامل في الخطاب الديني الإرشادي»، الصادر عن «تريندز» باللغة الفرنسية، ويلقي الضوء فيها على أنه لم تعش أي مجتمعات في التاريخ تحت نظام حكم يخضع بالكامل للقواعد الدينية وحدها، فقد اختلعت هذه القواعد دائماً بالممارسات التقليدية السابقة، كما تأثرت بعناصر خارجية دخلت عبر عمليات التبادل الحضاري.

ويذكر أفون أن هذه الحقيقة التاريخية معروفة، لكنها لم تحظ بتأثير نظري في الإمبراطوريات العثمانية والفرنسية والغولية التي حكمت شعوباً واسعة خلال القرن الثامن عشر، ومع ذلك، ظلت النخب الحاكمة في هذه الإمبراطوريات مقتنعة بأنها تحكم وفق المنهج الإسلامي الصحيح.

الشباب وتعزيز الحوار الثقافي

وفي سياق متصل، نظم مجلس شباب «تريندز» حلقة نقاشية بعنوان «الشباب.. جسر للتواصل بين الثقافات»، في قاعة الشرف الدولية بمعرض باريس الدولي للكتاب، حيث تطرق المشاركون من الطلاب الإماراتيين الشباب دراسي الطب في الجامعات الفرنسية، إلى السبل التي اتبعوها لمواجهة التحديات الثقافية الشخصية والمجتمعية

«أموال الإرهاب»

بدررها، وقعت السيناتور تالي جولييه، عضوة مجلس الشيوخ الفرنسي عن مقاطعة أورن، الصادر عن «تريندز»، الذي نُشر لأول مرة عام 2022، ويستعرض الوسائل والأدوات التي يموت بها الإرهابيون عملياتهم، حيث تأخذ النسخة الجديدة لعام 2025 في الاعتبار الأحداث والصراعات الإقليمية والعالمية الأخيرة، مما يعزز التحليلات والتوقعات الواردة في فضوله.

وقالت السيناتور تالي جولييه إن فصول الكتاب تبحث في كيفية تمويل جماعة الإخوان المسلمين والتيار اليميني المتطرف، بالإضافة إلى فصل يركز على الأموال غير المشروعة، التي تعد ثغرات في النظام المالي العالمي، مضيفاً أن الكتاب يتناول أيضاً مصادر أخرى لتمويل الإرهاب، ومنها «التجار بالحيوانات، وتجارة الأسلحة، وشبكات جمع الأموال النقدية، والمخدرات، والتحويلات الإلكترونية للأموال، وغسيل الأموال، وجمع التبرعات عبر الإنترنت، والقرصنة، والابتزاز، والنظم، وغيرها.

«نموذج الإسلام الشامل»

من جانبه، أطلق البروفيسور لدومينيك أفون،

والإنسانية والتفاعل البناء مع المبادرات العالمية.

•• أبوظبي-الضجر:

شهد جناح مركز تريندز للبحوث والاستشارات في معرض باريس الدولي للكتاب توقيع وإطلاق إصدارات جديدة باللغتين الفرنسية والإنجليزية، ومنها النسخة الفرنسية من كتاب «تطبيق نماذج التدريب والمحاكاة في الأمن السيبراني»، والنسخة الإنجليزية من كتاب «أموال الإرهاب»، ودراسة «نموذج الإسلام الشامل في الخطاب الديني الإرشادي» الصادرة باللغة الفرنسية، وذلك ضمن برنامج فعاليات جولة المركز البحثية في العاصمة الفرنسية باريس.

كما عقد «تريندز» حلقة نقاشية بعنوان «الشباب.. جسر للتواصل بين الثقافات»، وذلك في قاعة الشرف الدولية بمعرض باريس الدولي للكتاب، بمشاركة مجموعة من الطلاب الإماراتيين الشباب الدراسين في الجامعات الفرنسية، حيث استعرضوا أدوارهم في تعزيز الحوار الثقافي بين الشعوب والمجتمعات.

وفي سياق آخر، شارك وفد «تريندز»، إلى جانب مجلس الأمن السيبراني لحكومة دولة الإمارات، في النسخة 481 من ماراثون شتاير إلكترونيك دو باريس 2025، وذلك في إطار التأكيد على أهمية الرياضة كوسيلة لتعزيز الروابط المجتمعية

منوعات

العصر

27



بدأت قناة mbc عرض مسلسل "أسر" بطولة باسل خياط، وهو النسخة العربية من المسلسل التركي الشهير Ezel. وتدور أحداث المسلسل، حول "مجد" شاب طيب وطموح، يحكم عليه بالسجن المؤبد، بعدما خانه أقرب الناس إليه، وهناك يلتقي بالخال "رستم" الذي سيغير مجرى حياته.



بطولة باسل خياط، وعباس النوري، وسامر المصري، وباميلا الكيك

"أسر" يُسلط الضوء على الظلم العميق الذي تراكم عبر السنين

حمل معه أعباء ماضيه، وكانت الفتاة التي أحبها تعاني من مشكلات مع ماضيه، وفي لحظة حاسمة، أصبح لا مجال للرجوع إلى الوراء، رغم أنه كان يشاقق لأيام البساطة، حين كانت حياته أكثر هدوءاً قبل أن يتحول إلى هذا الواقع.

وأوضح أن "المسلسل يتناول قضية إنسانية قد تحدث في أي مكان، ويغطي مآزق العلاقات الإنسانية والنفس الضعيفة التي تحلم بالوصول إلى أماكن لا تكون جاهزة لها".

باميلا الكيك

فيما كشفت باميلا الكيك، دوافع مشاركتها في هذا المسلسل، قائلة إن: "ما جذبني لهذا العمل، هو تنوع الشخصيات والزوايا التي يحملها"، مؤكدة أن "أي ممثلة تتمنى تجسيد شخصية (حياة)، لأنها شخصية غنية ومعقدة، وتعرف تماماً ما تريد، ومن يعرف ماضيا يمكنه التنبؤ بمستقبلها".

واستعرضت ماضي "حياة" المظلم، قائلة إن: "ماضيها كان قاسياً وظالماً، فقد كان والدها يرسلها إلى الرجال لسرقتهم، وكانت تتعرض للتحرش أحياناً، مما جعل حياتها مليئة بالصعوبات، واهتمامها الأول كان رعاية أختها المريضة ناي". وأضافت "هذه الشخصية ستلمس قلوب العديد من الأشخاص في العالم العربي، واعتقد أنني سأضع ألف سطر تحت اسمها".

تابضة. نحن ننقل الروح، لا اللغة فقط"، واصفاً تلك الشخصية بقوله: "إنسانية، ذات فلسفة خاصة تسعى لتحقيق إنسانية مشابهة لها ولتجربتها وثقافتها، رغم أنها قد تكون دموية ومتسلطة في بعض الأحيان". وتابع "رستم له تاريخ طويل، بدأ حياته في إحدى قرى دمشق، ثم انتقل إلى بيروت بحثاً عن فرصة، حيث انغمس في عالم المسير والملاهي الليلية، وتدرج ليصبح مديراً وصاحب ملهى ليلي، ثم تورط في عالم المافيا، وكان له زواج وأبناء وخصوم في هذا العالم، ورغم تورطه في بعض الجرائم، قضى فترة طويلة في السجن". وأشار إلى أن "رستم يلتقي بمجد في السجن، ويبدأ تعليمه كيفية تحمل مسؤولية مشاعره والسيطرة على عالمه، وأن يكون قوياً وحاسماً في قراراته".

سامر المصري.. حلم الثراء

ويبدو، قال الفنان سامر المصري، إن شخصية "عزت" التي يجسدها داخل الأحداث، مبنية على حلم الفقير الذي يسعى للثراء، متابعا "عندما يفشل في تحقيق هذا الحلم، يجد نفسه مضطراً لارتكاب الجرائم، رغم أنه ليس مجرماً بالنظر، بل هو من حي شعبي طيب القلب، شهم، ومخلص لأصدقائه. ومع مرور الوقت، تتغير سلوكه وسط تأثيرات البيئة السلبية". وتابع "عزت قضى حياته في مواجهة مفترق طرق، حيث

يحكي رواية سردية تُروى عبر لسان شخصيتي (أسر) و(رستم)، فهو مأخوذ في الأساس عن عمل روائي ناجح قبل تحويله إلى مسلسل درامي". وأضاف: "المسلسل يُسلط الضوء على الظلم العميق الذي تراكم عبر السنين كان له تأثيراً كبيراً على (مجد) قبل أن تتغير ملامحه وصوته وعينيته، فهناك العديد من التفاصيل في القصة تحولت إلى مادة غنية في شخصية (أسر) العائدة للانتقام". ولفت إلى أن "أسر" هدفه الأول والأخير هو الانتقام، ومن خلال علاقته مع الخال، يختبر (أسر) تحولات كبيرة في مفاهيمه الإنسانية وعلاقاته مع الأصدقاء".

عباس النوري

أما الفنان عباس النوري، اعتبر أن "هذه التجربة مغربية لأي ممثل، لأنها تحتوي على مساحات تستفز الممثل، وتفتح له أفقاً واسعاً للتعبير". وتابع: "نحن لا نترجم أو ندبلج مشروع درامي، بل نحاول أن نلائم العمل مع واقعنا الخاص. الكثير من الأحداث تجري بين بيروت ودمشق، وفي بيئات متنوعة، سواء في الأرياف، أو في الأوساط الراقية في العاصمتين". وأكد أن "شخصية رستم يجب أن تكون مألوفة، يشعر الناس بأنهم قد التقوا بها، أو مروا بتجربتها، ولا يجب أن تكون مجرد استنساخ، بل يجب أن تحمل روحاً أصيلة

وسلمان ديب، وريم خوري، وورد عجيب وكرام من لبس، والعمل كتابة راغدة شعرائي، وإخراج باثوان سمير.

باسل خياط .. شخصية معقدة

ومن جانبه، قال الفنان باسل خياط، في بيان صحافي، إن الشخصية التي يجسدها معقدة، والعمل نفسه مليء بالصعوبات والتحديات، خاصة أن النسخة الأصلية حققت نجاحاً كبيراً في العالم العربي، كما أن فكرة الانتقام التي يطرحها العمل مغربية وجذابة بالنسبة له. وأوضح أن "الانتقام هو العنوان الرئيسي للعمل، وهو

وفي أثناء اندلاع حريق داخل السجن، بسبب إضراب للمساجين، يواجه "مجد" أحد الحراس، فيتعرض لإصابة بالغة تشوه وجهه، لينقل للمستشفى حيث يعلن عن وفاته، ثم يخضع لعدة عمليات جراحية تغير ملامحه وصوته تماماً. هنا يبدأ "مجد" حياة جديدة تحت اسم "أسر"، ليعود بعد ذلك للانتقام ممن خانوه. ويشارك في بطولة المسلسل بجانب باسل خياط، كل من: عباس النوري، وسامر المصري، وباميلا الكيك، وخالد القيش، ونادين خوري، وإيهاب شعبان، وزينة مكي، وزهير عبد الكريم، ولجين إسماعيل، ومجدي شمشوي.



بطريقة غير تقليدية.. كارول سماحة تغني ألبومها الجديد "مختلفة" من المنزل



أطلقت النجمة كارول سماحة حفلة غنائية خاصة ومصورة من أجواء منزلية داهنة، في خطوة فنية مبتكرة وغير تقليدية، أدت خلالها أغاني ألبومها الأخير "مختلفة" مباشرة بمرافقة فرقها الموسيقية وابتها الصغيرة، في جلسة عفوية تعكس شخصيتها القريبة من الجمهور. تميز الحفل بتوزيع

ويعد هذا المشروع الفني الخاص هو من إنتاج كارول سماحة بالكامل، ويهدف إلى تقديم الموسيقى بطريقة أقرب للناس، تمزج بين التلقائية والإحساس العالي في أداء مباشر من القلب إلى القلب.

كان ألبوم كارول سماحة الأخير ضم 14 أغنية وهم، "غنوا حبيبي"، و"نفس"، و"كتير بخاف"، و"حالة تخدير"، و"حبيبي سلام"، و"أجمل سنين"، و"حبيبي بشنطة"، و"بقيت أسد"، و"تعتقد"، و"طب بعدين"، و"وقت الحب"، و"أضحك يا قلبي"، و"بوسة".

موسيقى جديد للأغاني، أشرف عليه مدير فرقها الموسيقية جورج قسيس، كما تولى إخراجها المخرج جيل السخيري، ليقدّم تجربة سمعية وبصرية مختلفة كلياً عن الحفلات التقليدية.



الفكر

للحفاظ على خصائصه المفيدة.. الطريقة الصحيحة لتناول الكيوي



يشير الدكتور أندريه بوبروفسكي خبير التغذية إلى أنه وفقا للخبراء، يعتبر الكيوي من أغنى الفواكه بالفيتامينات والبوليفينول، وله تأثير قوي مضاد للأكسدة، فتمتد يجب تناوله وبأي شكل؟ ووفقا له، للحصول على أكبر فائدة، يجب تناول الكيوي نيئا وطازجا. ويقول: "للحفاظ على جميع الفيتامينات بشكل أفضل، نأكل كل شيء نيئا وطازجا، لأن جميع طرق الطهي الأخرى التي تتضمن المعالجة الحرارية أو المعالجة الميكانيكية تدمر العديد من الخصائص المفيدة". ويشير الخبير، إلى أن الجدل مستمر بشأن وقت تناول الكيوي، إذ يرى البعض أنه من الأفضل تناوله في النصف الأول من النهار، في حين يتأكد البعض الآخر أن تناوله في الليل أكثر صحة. ويقول: "يتوافق الكيوي مع أنواع الثمار والفواكه الأخرى، وكذلك مع المنتجات البروتينية، مثلا، مع اللحوم في بعض الأطباق. ومع ذلك، لا ينصح بدمج الكيوي مع منتجات أخرى لها طعم حامض واضح، لأن وجود حمضين مع بعض ليس جيدا لعملية الهضم". ووفقا له، الألياف والمعادن الموجودة في الكيوي لها تأثير مفيد على الجسم وتزيل منه جميع المواد غير الضرورية.

دراسة تكتشف ضررا خفيا لأجهزة التنفس الصناعي

كشفت دراسة علمية حديثة أن أجهزة التنفس الصناعي، على الرغم من دورها المنقذ للحياة، قد تسبب في أضرار للرئتين. وأظهرت الدراسة أن الانهيار المتكرر وإعادة فتح الحويصلات الهوائية الصغيرة في الرئتين يخلق إجهادا مجهريا شديدا (ضغط قويا على مستوى الأنسجة الصغيرة المجهري)، يشبه "انفجارات صغيرة"، ما قد يساهم في إصابات الرئة الناجمة عن التهوية الميكانيكية، والتي تهدد حياة المرضى. وأجرى باحثون من جامعة تولين الأمريكية دراسة جديدة نشرت في مجلة PNAS في 3 مارس، والتي تظهر أن الانهيار المتكرر وإعادة فتح الحويصلات الهوائية، المعروفة أيضا باسم "الأسناخ"، قد يتسبب في تلف مجهري لأنسجة الرئة أثناء استخدام أجهزة التنفس الصناعي. ويمكن أن يلعب هذا التلف دورا كبيرا في الإصابات المرتبطة بالتهوية الميكانيكية، والتي تساهم في وفاة آلاف المرضى سنويا. وأصبحت إصابات الرئة الناجمة عن أجهزة التنفس الصناعي أكثر وضوحا خلال جائحة "كوفيد-19"، عندما ارتفع استخدام هذه الأجهزة بشكل كبير. وتساعد أجهزة التنفس الصناعي المرضى على التنفس عن طريق ضخ الهواء الغني بالأكسجين إلى رئتيهم عندما يعجزون عن التنفس بشكل فعال بمفردهم. ووجد الباحثون أن عملية تعرف باسم "مناورة توظيف الرئة" (وهي إعدادات توظف أثناء إجراء التهوية الميكانيكية تهدف إلى فتح الحويصلات الهوائية المهترئة في الرئتين)، تمثل فقط 2-5% من إجمالي الطاقة المستخدمة أثناء التهوية الميكانيكية. ومع ذلك، في نموذج متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS)، ارتبطت هذه الطاقة الصغيرة مباشرة بإصابة الرئة. بمعنى أنه على الرغم من أن الطاقة المستخدمة في هذه العملية قليلة نسبيا، إلا أن تأثيرها كبير وضار، حيث تساهم بشكل مباشر في تلف أنسجة الرئة وتفاقم الإصابات الناجمة عن استخدام أجهزة التنفس الصناعي. وهذا يدل على أن حتى الكميات الصغيرة من الطاقة، إذا كانت موجبة بشكل خاطئ أو في مكان حساس، يمكن أن تسبب أضرارا كبيرة. وقال دونالد خافير، المؤلف الرئيسي للدراسة وأستاذ الهندسة الطبية الحيوية في جامعة تولين: "إنها تشبه انفجارا صغيرا على سطح الرئة الحساس. وعلى الرغم من صغر حجمها، فإنها تخلق شدة طاقة تبلغ نحو 100 واط لكل متر مربع، وهو ما يعادل التعرض لأشعة الشمس". وتعد متلازمة الضائقة التنفسية الحادة (ARDS) حالة رئوية شديدة تصيب نحو 10% من مرضى العناية المركزة، ويصل معدل الوفيات الناجمة عنها إلى 30-40%، حتى مع استخدام تقنيات التهوية الحديثة. واستخدم الفريق نموذجا لخنازير مصابة بمتلازمة الضائقة التنفسية الحادة لخصص كيفية نقل الطاقة وتشتتها في الرئتين أثناء التهوية الميكانيكية. ووجدوا أن تقليل تبديد الطاقة الناجم عن هذه العملية أدى إلى تحلي سريع، في حين استمر تدهور حالة المرضى عندما تعرضت 5-10% من الحويصلات الهوائية لعملية الانهيار والإعادة المتكررة (مناورة توظيف الرئة).



الممثلة الأمريكية هينر جراهام لدى حضورها حفل تريل بليرز 2025 في لوس أنجلوس. (أ ف ب)

قرأت لك



التفاح يحتوي المائة غرام من التفاح على 85% من وزنها ماء سكر و12% - 90 وحدة من فيتامين أ - 40 وحدة من فيتامين بي1 - 20

وحدة من فيتامين سي - 4 غرامات من الألياف والكثير من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد - يوجد في التفاح مادة تسمى (البكتين) التي تساعد على التخلص من الحموضة والغازات بالمعدة وكذلك يحد من ارتفاع الكوليسترول في الدم ويوقف ارتفاعه كما انه يساعد على استقرارا في سكر الدم. يعالج التفاح الإمساك والاسهال وذلك لقدرة على تنظيم عملية الهضم بالمعدة والأمعاء حموضة المعدة ويساعد على تقوية حصى المرارة. للوقاية من الاصابة بتصلب الشرايين يؤكل تفاحتين في اليوم. ومن فوائد التفاح انه يزيل حمض البول وينشط الكبد ويهدئ السعال ويزيل الشعور بالتعب.

سؤال وجواب

- كم تبلغ عدد أرجل العنكبوت؟
8 أرجل.
- من الذي اخترع المصباح الكهربائي؟
توماس أديسون.
- بم يُلقب كوكب بلوتو؟
الكوكب القزم.
- بماذا يسمى صغير الحمام؟
الجش.
- بم يُسمى صغير الكلب؟
جرو.

هل تعلم؟

- الفران لا تستطيع التقوي.
- تستطيع البومة أن تدبر رأسها بشكل دائري.
- اليرسوع (يرقانة الفراشة) لها 1.300 عضلة في جسمها.
- إن (الزايوتول) مادة سكرية تستخرج من التين و الفراولة و لا تسبب التسوس.
- منتج (العسل) لا يتعفن مهما طال به الزمن لأن به مادة مضادة للتعفن.
- تبلغ نسبة الماء في العسل الطبيعي 22%.
- الأفعى لا أضرار لها.
- يتطلب سلق بيضة النعامة (ترزن كيلو ونصف الكيلو) من الوقت مائة دقيقة.
- الهيكل العظمي للأسماك غضروفي بالكامل.
- سكر الخشب له نفس مميزات السكر العادي، مع أنه ليس له نفس الطعم.
- عندما يتعفن البيض يصبح محتواه من الزلال الأبيض أكثر ميوعة.
- نسمع أنش الجندب بقوائمه.
- يأكل الحلزون أوراق الشجر عن طريق جرشها بواسطة اللسان، ويمكن أن تصل أسنان الحلزون إلى 25.000 سن.
- يضاف الى بطارية السيارة حامض الكبريتيك.
- دودة الأرض ليس لها عيون.

قصة لص الدجاج

اعتاد أحد اللصوص ان يسرق الدجاج فقط..وبالطبع هذا لص عجيب لكن لا تستعجبوا.. انه يسرق الدجاج ويربيه ويبيعه.. وقد اشكى الناس كثيرا إلى القاضي ولكن دون فائدة حتى اعلن القاضي انه ينس من هذا اللص لكنه سيقدمه لهم صباح يوم الجمعة القادمة قبل الصلاة.. جاء القاضي وطلب من زوجته ان تحضر له بعض الدجاجات من حضيرتها فلما نساء لت قال لها كيف يمكننا ان نعرف دجاجاتنا حتى اذا سرقها لصا وصلنا اليه وضبطناه متلبسا ففكرت الزوجة الذكية قليلا ثم قالت اذن عرفت ماذا تقصد ودع الامر لي.. جمعت الزوجة كل دجاجاتها من الحضيرة وجعلتها داخل البيت وفي مساء يوم الخميس خرجت الزوجة الدجاج إلى الحضيرة وقد صبغت تحت اجنحته بلون احمر قانيء ثم نثرت هذا اللون خارج الحضيرة ايضا واختبأت خلف باب بيتها تراقب حضيرتها حتى انتصف الليل وجاء اللص وجمع بعض الدجاجات في قفص وذهب مسرعا وفي الصباح المبكر سار القاضي وحراس الشرطة خلف خطوات اللص الذي تكون حذاؤه باللون الاحمر وعندما وصلوا لبيته فق القاضي الباب وسأل صاحب البيت هل عندكم حظيرة للدجاج فقال الرجل بالطبع فانا تاجر للدجاج فقال القاضي اتم يأت احد بعد.. بل لم يأت احد بييعني دجاج منذ ايام فقال القاضي حسنا دعنا نرى حظيرتك وبعد ان دخل قال نبحث عن دجاج ابطه احمر مثل هذا وامسك باحدى دجاجات زوجته ثم قال والاص يتنهل حذاء صبغ أسفله بالاحمر مثل هذا ومد يده وامسك بحذاء اللص وقال ولصا يده ملونتان باللون الاحمر مثل يديك..دهش اللص الذي لم ينتبه للون الاحمر في يده فقد دخل فراشه بعد ان انتهى من سرقاته فضحك القاضي وقال هيا ايها المسكين فأنا في عجلة من امري أريد ان اشكر زوجتي وافكارها ذات اللون الاحمر.

مساحة للتلوين

