

# منوعات

## العصر

الثلاثاء 8 أكتوبر 2024 م - العدد 14272  
Tuesday 8 October 2024 - Issue No 14272

ص 22

جامعة أبوظبي تنال اعتماد النظام  
الأوروبي لتطوير الجودة الأكاديمي  
EQUIS للمرة الثالثة على التوالي

ص 27

السينما المصرية ..  
بطولات نسائية لـ 12 فيلماً



أخطر أنواع الأطعمة المرتبطة  
بـ 23 بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية



المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## استدارة البطن مؤشر خطر على صحة القلب

وجد بحث صيني أن ارتفاع مؤشر استدارة الجسم (BRI) على مدى 6 سنوات ارتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة تصل إلى 163%، حتى عند استبعاد عوامل خطر صحة القلب الأخرى. ومؤشر استدارة الجسم هو مقياس جديد نسبياً يتم حسابه بناءً على طول الشخص ومحيط خصره، ويركز على كمية الدهون في البطن. وأجريت الدراسة في جامعة نانجينغ الطبية في الصين، وقال الباحثون: "تشير نتائجنا إلى أن 6 سنوات من مؤشر كتلة الجسم المتوسط إلى المرتفع، يبدو أنها تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية". وتشير النتائج إلى أن قياسات مؤشر كتلة الجسم قد تستخدم كعامل تنبئي لحصول أمراض القلب والأوعية الدموية".

ووفق مجلة هيلث، شارك في الدراسة 10 آلاف شخص في الصين، وكان جميع المشاركين في سن 45 عاماً أو أكبر عند بدء الدراسة عام 2017، ولم يكن لديهم أمراض القلب والأوعية الدموية وقت التسجيل. وبعد 4 سنوات من المتابعة، ارتبط ارتفاع مؤشر استدارة الجسم بقوة زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، مقارنة بمن لديهم مؤشر منخفض. وكان لدى الأشخاص في المجموعة ذات المؤشر المرتفع زيادة بنسبة 163% في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. أما المجموعة ذات الارتفاع المتوسط في مؤشر الاستدارة فكان لديهم خطر أعلى بنسبة 61% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

## تفغرام تعترم إطلاق منافس لتيوتوب

تعترم تفغرام إطلاق منصة مشابهة لتيوتوب، حيث أعلنت عبر قناة Telegram Contests مسابقة لتطوير iOS لإنشاء خدمة لاستضافة الفيديو، وفق موقع "روسيا اليوم". وأكدت الشركة أن الخدمة يجب أن تدعم التبدل التلقائي واليوسوي بين تدفقات الفيديو المتاحة بناءً على سرعة اتصال الشبكة. وأشارت إلى أن تشغيل الوسائط الجديد سيحل مكان AVPlayer المستخدم حالياً في تفغرام.

في أغلب التصورات الشعبية، من الحكايات إلى الدراما التلفزيونية، يوصف المراهقون بأنهم مغامرون و مندفعون، ولا يتمتعون بمهارات اتخاذ القرار، ويتم التعامل مع هذه السمات باعتبارها مشكلة.

لكن ورقة بحثية من جامعة ملبورن في أستراليا، تقترح منظوراً مختلفاً، يستند إلى إمكانيات تصوير الدماغ بالرنين المغناطيسي، والتي وفرت نظرة لكيفية عمل الدماغ في ظروف مختلفة، ومنها سنوات المراهقة.

بحسب "مديكال إكسبريس"، يمكن لسلوكيات المراهقين - مثل المجازفة الجيدة - أن تساعد في تحقيق أهداف رئيسية خلال هذه الفترة التنموية.

وتظهر دراسات علم الأعصاب أن المراهقين يتخذون قرارات أكثر خطورة عندما يكونون في حضور أقرانهم، أو عندما تكون عواطفهم مرتفعة.

وعلى الرغم من أن المخاطرة والاندفاع غالباً ما يرتبطان بالسلوكيات السلبية، فإن البحث عن المكافآت أمر بالغ الأهمية لتعلم كيفية العمل في الحياة اليومية.

## نصائح لتحويل اندفاع المراهقة إلى سلوك إيجابي

المراهقين الذي يتشأون في أسر كبيرة العدد يعانون من صحة عقلية أضعف مقارنة بأقرانهم الذين يتشأون في أسر محدودة العدد. وشملت الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية المتخصصة بقضايا الأسرة أكثر من 9400 طفل في السنة الدراسية الثامنة في الصين، وأكثر من 9100 طفل في نفس المرحلة الدراسية في الولايات المتحدة.

وبحسب التحليل الإحصائي الذي قام به فريق بحثي متخصص في علم الاجتماع بجامعة أوهايو الأمريكية فإن المراهق في الصين له عدد أقل من الأشقاء بواقع 0.7 مقارنة بنظيره الأمريكي في المتوسط، كما أن 12.6% من المراهقين في الصين ليس لهم أشقاء مقابل 12.6% من الأمريكيين.

وفي إطار الدراسة، قام الباحثون بتوجيه مجموعة أسئلة تتعلق بالصحة العقلية للطلاب المشاركين في التجربة والذين تبلغ أعمارهم 14 عاماً في المتوسط، وإن كانت نوعية الأسئلة الموجهة للطلاب الأمريكيين والصينيين كانت مختلفة.

وحقق المراهقون في الصين أفضل نتائج في الرد على الأسئلة، وجاءت نتيجة المراهقين الأمريكيين الذين ليس لهم أشقاء مماثلة من حيث مستوى الصحة العقلية.

وأثبتت الدراسة أن الطلاب الذين لهم أشقاء أكبر منهم، أو الطلاب الذين لا يوجد فارق سني كبير بينهم وبين أخواتهم حققوا أسوأ النتائج فيما يتعلق بالأسئلة الخاصة بالصحة العقلية.

سيساعد على اتخاذ قرارات أفضل، ما يمنحهم الاستقلال مع عواقب سلبية أقل. يمكن للوالدين أيضاً السماح للمراهقين بأن يكونوا جزءاً من عملية وضع القواعد. يحتاجون إلى تعلم كيفية الموازنة بين المكافآت والتكاليف عند التفكير في المستقبل. وينصح الخبراء بتشجيع المراهق على التعبير عن رغباته الطبيعية في المجازفة. وفي هذا السياق تحدث عن العواقب التي عليه تجنبها، بالإضافة إلى طرق إيجابية أخرى يمكن من خلالها الحصول على شعور الاستقلال والمكافأة، مثل ممارسة هواية جديدة، أو وظيفة بدوام جزئي.

### النوم والسلوك الاندفاعي

ووجدت أبحاث أن النوم يرتبط بالسلوك الاندفاعي في المراهقة، والمراهق يحتاج إلى مزيد من النوم مقارنة مع الطفولة، ويؤدي نقص النوم إلى تفاقم السلوك الاندفاعي لديه. وتظهر الأبحاث أن مراقبة وقت نوم المراهق، والحصول على سعادة مريحة، وتقليل وقت الشاشة قبل النوم يمكن أن يساعد على تحسين نومهم وبالتالي يمنح فرصة للتحكم في السلوك الاندفاعي. أما النصيحة الثالثة فهي تشجيع التسامح ومساعدة الآخرين، لأن الأدوار الإيجابية، مثل مساعدة زميل في الدراسة، تغذي الشعور بالمكافأة وترتبط بالسلوك الإيجابي.

كثرة الأبناء في الأسرة تؤثر على الصحة العقلية للمراهقين  
توصلت دراسة أجريت في الولايات المتحدة والصين إلى أن

### التعلم من المجازفة

ويخلص البحث الفكرة في تعبير "التعلم من المجازفة". وكشفت صور أمغمة المراهقين أن هذه الهياكل المرتبطة بالمكافآت توجد عميقاً في منتصف الدماغ، وهي مسؤولة عن معالجة المشاعر والحواس، فضلاً عن تحفيز البحث عن المكافآت.

إن المكافآت التي يسعى المراهقون إلى الحصول عليها تختلف، ولكنها غالباً ما تكون اجتماعية بطبيعتها، والقبول الاجتماعي على وجه الخصوص هو الدافع الأساسي لاتخاذ القرارات لدى المراهقين.

ويعد هوس المراهق الظاهري بالقبول الاجتماعي أمراً طبيعياً لتطوره، ويسمح له بمعرفة السلوكيات الأكثر احتمالاً لتحقيق المكافأة الاجتماعية.

### توجيه المراهق

وبإمكان الوالدين القيام ببعض الأشياء لدعم المجازفة الصحية، وإعادة توجيه رغبة المراهق في المكافأة إلى استكشاف أكثر إيجابية.

الخطوة الأولى هي مساعدة المراهق على التخطيط لواقف محفوفة بالمخاطر قبل أن يكون بالقرب من الأصدقاء، ليتغلب على هذه المناطق تحت القشرية من الدماغ التي تتحكم في اندفاعه.

مثلاً، تحدث عن سيناريوهات مختلفة ودع المراهق يفكر في الطرق التي قد يستجيب بها.

ماذا يحدث إذا حضر إلى حفلة وكان هناك كحول؟ كيف سيفعل للضغوط الاجتماعية؟

إن وضع الاستراتيجيات قبل أن يتصرف المراهقون

## ماذا يحدث عند نومك بالعدسات اللاصقة؟

إذا كنت من مستخدمي العدسات اللاصقة، فقد تكون قد عانيت من الشعور الغريب بالاستيقاظ ورؤية كل شيء بوضوح، لكن النوم مع العدسات لا ينبغي أن يصبح عادة.

فالنوم بها قد يؤدي إلى جفاف العينين وتهيجهما وزيادة خطر الالتهابات، وتوضح طبيبة العيون أليسون بابلوتش، المخاطر المرتبطة بالنوم مع العدسات اللاصقة، وتؤكد أهمية عدم تكرار هذه العادة.

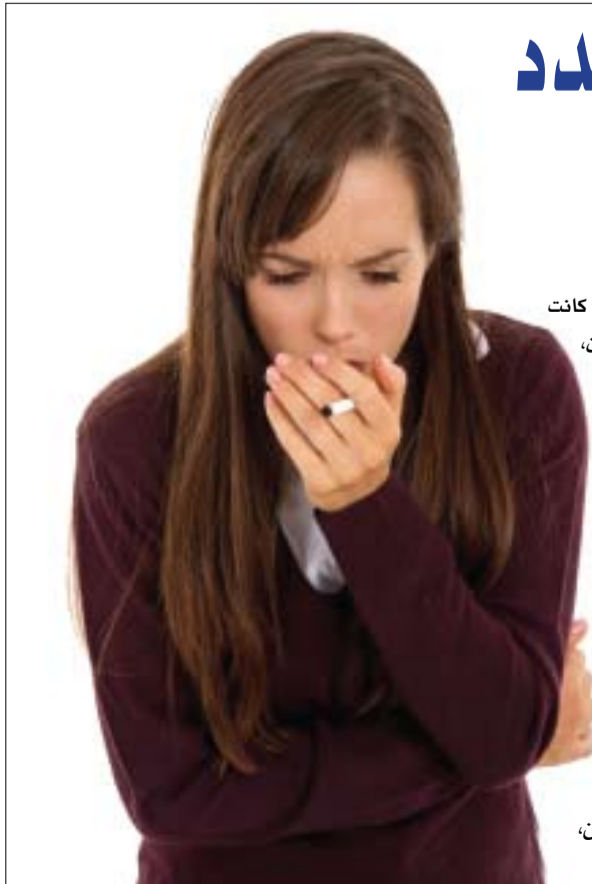
الإيجابية هي لا. حتى لو لم يكن الأمر واضحاً في البداية، فإن عينيك ستشكرانك لاحقاً إذا التزمت بإخراج العدسات قبل النوم.

تقول الدكتورة بابلوتش: "يجب منح العينين استراحة للسماح للقرنية بالتنفس، العدسات اللاصقة الجافة قد تسبب تلفاً عند إزالتها".

ويحسب موقع "كليفلاند"، فيما يلي المخاطر الصحية للنوم مع العدسات اللاصقة: النوم مع العدسات يمنع وصول الأكسجين اللازم للعينين، تعتمد القرنية على الأكسجين الموجود في الهواء، وعند إغلاق العينين أثناء النوم، يقل الأكسجين المتاح. تتجمع البكتيريا والميكروبات على العدسات، مما قد يؤدي إلى التهابات إذا تم ارتداؤها لفترات طويلة أثناء النوم.

تمتص العدسات الرطوية من العينين، مما يسبب جفافاً يزداد خلال النوم عندما يقل إنتاج الدموع. لا داعي للذعر إذا نمت مع العدسات اللاصقة، فهناك خطوات بسيطة يمكنك اتباعها. أولاً، تجنب إزالة العدسات فوراً، وبدلاً من ذلك، قم بتدليك عينيك بلطف لتحفيز خروج الرطوبة. بعد ذلك، حاول إزالة العدسات برفق دون سحبها بقوة.

إذا واجهت صعوبة في إزالتها، يمكنك وضع بعض قطرات محلول العدسات في عينيك لتسهيل العملية.



## معادن تتراكم في الجسم وتهدد بتصلب الشرايين

كشفت النتائج أنه بالنسبة للكادميوم، كانت مستوياته أعلى بنسبة 75% لدى المشاركين، الذين لديهم أعلى مستوى من تكلس الشرايين. وبالنسبة للتنتستن واليورانيوم والكوبالت في البول، كانت هذه الأرقام أعلى بنسبة 45% و39% و47% على التوالي. وكان لدى من لديهم أعلى مستويات من النحاس والزنك في البول مستويات تكلس أعلى بنسبة 33% و57% على التوالي من الذين لديهم أدنى المستويات. ويتعرض الناس عادة للكادميوم من خلال دخان التبغ، في حين ترتبط المعادن الـ 5 الأخرى بالأسمدة الزراعية، والبطاريات، وإنتاج النفط، واللحام والتعدين، وإنتاج الطاقة النووية.

حدّرت دراسة جديدة من تراكم معادن في الجسم تساهم في تصلب الشرايين، هي: الكادميوم والكوبالت والنحاس والتنتستن واليورانيوم والزنك، بسبب عوامل بنية منها التدخين والبطاريات. وقال الباحثون إنه يمكن عمل المزيد للحد من التعرض اليومي لهذه المعادن. وبحسب كاتلين ماكغرو الباحثة الرئيسية من جامعة كولومبيا في نيويورك "تسلط نتائجنا الضوء على أهمية اعتبار التعرض للمعادن عامل خطر كبيراً لتصلب الشرايين وأمراض القلب والأوعية الدموية". ووفق "هيلث داى"، فحص الباحثون قاعدة بيانات رئيسية لأكثر من 6400 شخص في منتصف العمر أو أكبر، وكانوا جميعاً خالين من أمراض القلب عندما انضموا إلى الدراسة بين عامي 2000 و2002. وتتبع البحث عينات البول لمدة 10 سنوات، لرصد مستويات 6 معادن بنية معروفة بالفضل بارتباطها بأمراض القلب.

## طغنه دون سبب .. شرطي يقتل شخصاً هاجمه

أطلق شرطي في ولاية كاليفورنيا الأمريكية النار على رجل كان قد هاجمه بسكين، خارج مقر شرطة المدينة في هجوم وصفته السلطات بأنه دون سبب.

واقترب رجل في الثلاثينات من عمره من الشرطي أمام الأبواب الأمامية لإدارة شرطة سانتا مونيكا، وفق ما أفادت به وكالة أسوشيتد برس.

وذكرت الإدارة أنه تم طلب الانتظار من الرجل حتى ينتهي الشرطي من التحدث إلى أحد المقيمين، لكن من دون تحذير، هاجم الشخص الشرطي، بينما كان يخرج سكيناً من ملامسه.

وأضافت إدارة شرطة سانتا مونيكا في بيان نشر على وسائل التواصل الاجتماعي: "أحدث الشخص المشتبّه به جرحاً في جسم الشرطي وطلعته".

الشرطي سلخ نفسه وتراجع إلى زاوية في المبنى بينما واصل الرجل الهجوم، فأطلق الشرطي النار على الرجل الذي تم الإعلان عن وفاته، بحسب الإدارة. ولم تتوفر على الفور أي معلومات عن هوية الشرطي وحالته الطبية.



# منوعات الفكر 22

## الأول من نوعه عالمياً

# برنامج الدراسات العليا في الصيدلة السريرية بجامعة الإمارات يحصل على الاعتماد الكامل من مجلس الاعتماد الأمريكي لتعليم الصيدلة

•• العين - الفجر

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن حصول برنامج الدراسات العليا في الصيدلة السريرية (PharmD) في كلية الطب والعلوم الصحية على الاعتماد الكامل من "مجلس الاعتماد الأمريكي لتعليم الصيدلة" (ACPE). ويُعد هذا البرنامج الأول من نوعه عالمياً خارج الولايات المتحدة الذي يحصل على هذا الاعتماد المرموق كبرنامج صيدلة سريرية للدراسات العليا لمدة عامين (دكتور صيدلة-ماجستير في الصيدلة السريرية). وأكد

الكلية وأعضاء هيئة التدريس والمدرسين الذين قدموا دعماً كبيراً وساهموا في توفير التدريب العملي المتقدم لطلاب البرنامج في عدة مستشفيات مرموقة في الدولة، تشمل: مستشفى توم، مدينة الشيخ شخبوط الطبية، عيادة كليفلاند أبوظبي، ومدينة الشيخ خليفة الطبية. ويعزز هذا الإنجاز مكانة جامعة الإمارات كجامعة رائدة في التعليم الطبي والصيدلي، كما يعكس أيضاً التزام الجامعة بتقديم تعليم عالٍ وفق أعلى المعايير العالمية، ويظهر نجاحها في بناء شراكات قوية مع مؤسسات صحية رائدة لتوفير بيئة تعليمية شاملة ومتكاملة.

وقالت الأستاذة الدكتورة فاطمة الجسمي - عميد كلية الطب والعلوم الصحية بالإمارة - "إن هذا الإنجاز يُعد خطوة مهمة نحو تعزيز مكانة جامعة الإمارات كصرح أكاديمي عالمي يتميز بتقديم برامج دراسات عليا مبتكرة وذات مستوى عالمي في المجال الطبي والصيدلي، وقد بذلت كلية الطب والعلوم الصحية جهوداً كبيرة لضمان تحقيق المعايير الدولية في التعليم والتدريب، والمساهمة في تقديم برنامج متكامل يُعد خريجين قادرين على مواجهة التحديات المعاصرة في مجال الصيدلة السريرية، وهو ما أدى إلى نيل هذا الاعتماد الرفيع." كما أعربت لشركاء

الأستاذ الدكتور أحمد الرئيسي، مدير جامعة الإمارات بالإمارة، أن حصول برنامج الدراسات العليا في الصيدلة السريرية على الاعتماد الكامل من مجلس الاعتماد الأمريكي لتعليم الصيدلة (ACPE)، يعكس التزام الجامعة بتقديم تعليم عالي الجودة وفق المعايير الدولية، مشيراً إلى أن جامعة الإمارات ستواصل تطوير برامجها الأكاديمية والتدريبية لتواكب أحدث التطورات التي تشهدنا المنطقة، معرباً عن شكره وتقديره لكل من ساهم في تحقيق هذا الإنجاز الذي يضاف إلى سلسلة الإنجازات النوعية التي تحققتها الجامعة محلياً وعالمياً.

## لتعزيز التعاون الأكاديمي والإنساني

# توقيع مذكرة تفاهم بين منظمة ديهاد الإنسانية المستدامة وجامعة زايد

•• دبي - الفجر

وقعت منظمة ديهاد الإنسانية المستدامة وجامعة زايد مذكرة تفاهم، بهدف تعزيز التعاون في القطاع الإنساني ودعم صناعة الأجيال القادمة من القادة في قطاع العمل الإنساني.

ووقع مذكرة التفاهم كل من المهندس خالد عبد الله العطار، المدير العام لمنظمة ديهاد الإنسانية والأستاذ الدكتور مايكل ألين، مدير جامعة زايد بالإمارة في حرم الجامعة في دبي، في خطوة تعزز التعاون في المبادرات الإنسانية والتعليمية، وتعكس التزام الجهتين بتحقيق الأهداف الإنسانية العالية وتطوير برامج تعليمية تدعم التنمية المستدامة.

وتهدف هذه المذكرة أيضاً إلى توفير فرص تعليمية فريدة من نوعها، حيث ستتيح للطلاب التفاعل المباشر مع خبراء القطاع الإنساني وتطوير مهاراتهم العملية كما ستتاح لهم العديد من الخيارات للمشاركة في البرامج التدريبية وورش العمل المتخصصة، والتي من شأنها تعزيز قدراتهم على

التعامل مع التحديات الإنسانية الملحة. ويتضمن التعاون أيضاً تنظيم ورش عمل وبرامج تدريبية مشتركة، تُركز على تزويد الطلاب بالتجارب الواقعية والممارسات العملية التي تتطلبها المهنة الإنسانية. إذ تسمى هذه المبادرات إلى توسيع آفاق المعرفة الأكاديمية للطلاب، بالإضافة إلى تعزيز قدرتهم على الاستجابة للتحديات الإنسانية في جميع أنحاء العالم. ومن خلال هذا التعاون، ستوظف منظمة ديهاد الإنسانية المستدامة لطلاب جامعة زايد فرصاً استثنائية للمشاركة في المؤتمرات والمناسبات



توفير فرص تعليمية مميزة تساهم في ربط المعرفة الأكاديمية بالتطبيقات العملية في الميدان. كما تهدف إلى تجهيز الطلاب بالمهارات التي تتيح لهم إحداث تأثير ملموس ومستدام في الجهود الإنسانية حول العالم. علاوة على ذلك، ستعمل منظمة ديهاد الإنسانية المستدامة على تنظيم محاضرات وورش عمل بقيادة نخبة من الخبراء في المجال الإنساني، وهو الأمر الذي سيمتدح الطلاب رؤى قيمة حول القضايا الإنسانية العالمية. وستساهم هذه البرامج التعليمية أيضاً في تطوير المهارات العملية المطلوبة لمواجهة التحديات الحقيقية، مما يعزز من فرص الطلاب في تحقيق تأثير

الإنسانية السنوية التي تنظمها وذلك عبر تمكين الطلاب من بناء شبكات مهنية واسعة مع قادة الفكر في المجال الإنساني، مما يعزز تطوير البرامج التعليمية المصممة لبناء قدرات ومهارات العاملين في مجال العمل الإنساني. ومن جانبه قال المهندس خالد عبد الله العطار، المدير العام لمنظمة ديهاد الإنسانية المستدامة: "تمثل مذكرة التفاهم هذه خطوة فاعلة في مهمتنا المشتركة وذلك من أجل تعزيز العمل الإنساني والابتكار حيث تعكس التزامنا المستمر بتمكين الجيل القادم من القادة الإنسانيين، من خلال

## بالتعاون مع جراحي مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي

# نجاح هيلث بلاس للإخصاب وكليفلاند كلينك أبوظبي في تجميد أنسجة المبيض لمریضة إماراتية بعمر 32 عاما بعد إصابتها بالسرطان

•• أبوظبي - الفجر

نجح هيلث بلاس للإخصاب، المركز الشهير والرائد في تقديم علاجات الخصوبة، ومستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، وكلاهما ضمن مجموعة M42، بتنفيذ إجراء تجميد أنسجة المبيض على سيدة إماراتية عازبة تبلغ من العمر 32 عاماً مصابة بمرض نفوما هودجكين، وهو نوع من السرطان يصيب الجهاز اللمفاوي. وتم تنفيذ هذا الإجراء في المستشفى، حيث تتلقى المريضة علاج السرطان تحت إشراف فريق خبراء المركز. ويعتبر تجميد أنسجة المبيض تقنية فورية تحيي آمال السيدات اللاتي يخضعن لعلاج السرطان، وتكمنهن من الاحتفاظ بخصوبتهن وإمكانية الإنجاب. وقدم مركز هيلث بلاس للإخصاب هذا الإجراء الثوري إلى المنطقة، إذ ينطوي على استئصال أنسجة المبيض بحذر تام وحفظها، لنتم زراعتها في وقت لاحق لاستعادة الخصوبة بعد الانتهاء

من علاج السرطان. وفي هذا السياق، قالت الدكتورة مونیکا تشاولا، المديرية الطبية في مركز هيلث بلاس للإخصاب: "يسعدنا تحقيق هذا الإنجاز اللات في التعاون مع مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي، والذي يتوّج خطوة هامة في إطار رسالتنا الطموحة لتقديم حلول حفظ الخصوبة الشاملة للمرضى. وقد أظهرت فرق الرعاية لدينا وفي المستشفى مستويات لافتة من العمل الجماعي. ولاشك أن نجاحنا بتنفيذ هذا الإجراء يمثل لحظة هامة لنا جميعاً، لاسيما في ضوء ما شهدناه من مستويات تعاون بناء والتزام واسع وخبرة عالية لضمان تحقيق النجاح، وتقديم علاج حفظ أنسجة المبيض الثوري القادر على تغيير حياة المريضة". ومهدت كفاءة التعاون بين فرق الرعاية الطبية وعلم الأجنة والجراحة في مركز هيلث بلاس للإخصاب ومستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي الطريق لنجاح هذا الإجراء.. وأضافت الدكتورة مالميني شارما أخصائية

أمراض النساء بمعهد التخصصات الجراحية الدقيقة في مستشفى كليفلاند كلينك أبوظبي: "نفسر بالمشاركة في هذه الإنجاز الذي جاء ثمره للتعاون متعدد التخصصات بين فريقنا المختص في الأورام والفريق الجراحي لدى هيلث بلاس. ويتوّج هذا الإجراء لتجميد أنسجة المبيض نقلة نوعية في رعاية المرضى، إذ يقدم للسيدات اللاتي يخضعن لعلاج السرطان أملاً جديداً بالحفاظ على خصوبتهن والتخطيط للأسرة المستقبل بعد استكمال العلاج". من جانبه قال الدكتور وائل إسماعيل مذكور استشاري أمراض النساء والتوليد والإخصاب والقعد الصماء التناسلية (أطفال الأنابيب) في مركز هيلث بلاس للإخصاب: "تعتبر مشاكل الخصوبة بعد علاج السرطان من التحديات الرئيسية التي تؤثر على جودة حياة المريضات. لذلك أصبحت إجراءات حفظ أنسجة المبيض وزراعتها خيارات هامة للحفاظ على خصوبة السيدات اللاتي أصابتهن بالصابات بالسرطان، اللاتي



ويلتزم ويرغب في حفظ خصوبتهن. ويتنمح وييمثل إجراء تجميد أنسجة المبيض خياراً حيوياً للمريضات اللاتي يتم تشخيص إصابتهن بالسرطان، ويعزز من فرص الحمل بالنسبة للمرضى الأصغر سناً تتجاوز 50% بعد زرع أنسجة المبيض، سواء من خلال الحمل الطبيعي أو عن طريق أطفال الأنابيب.

## استمراراً لتعزيز مكانتها الأكاديمية على مستوى العالم

# جامعة أبوظبي تنال اعتماد النظام الأوروبي لتطوير الجودة الأكاديمي «EQUIS» للمرة الثالثة على التوالي

•• أبوظبي - الفجر

تواصل كلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي تعزيز سجلها الحافل بالإنجازات بحصولها مجدداً على اعتماد النظام الأوروبي لتطوير الجودة الأكاديمي (EQUIS)، وهو نظام شامل ودقيق لمراجعة معايير الجودة لكليات إدارة الأعمال حول العالم، ونالت الكلية هذا التكريم، للسنة الثالثة على التوالي، تقديراً لبرامجها الأكاديمية رفيعة المستوى وتميزها الأكاديمي العالی. وبهذا الإنجاز تعزز جامعة أبوظبي مكانتها ضمن نخبة من 224 مؤسسة أكاديمية عالمية من أكثر من 45 دولة التي تحظى بهذا الاعتماد المرموق من قبل النظام الأوروبي لتطوير الجودة الأكاديمي (EQUIS)، وتؤكد التزامها بالمضي قدماً في وضع معايير عالمية للتميز في تعليم إدارة الأعمال، ما يضمن رفد خريجها بالمهارات

والمعارف اللازمة لتحقيق النجاح والتميز في اقتصاد دائم النمو والتطور محلياً وعالمياً. وفي هذا الصدد، قال البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "تحرص جامعة أبوظبي دائماً على تزويد طلبتها ببرامج أكاديمية عالية المستوى، تمكنهم من الإسهام بفاعلية في دفع عجلة التطور والنمو الاقتصادي في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتواصل كلية إدارة الأعمال في الجامعة تحقيق الإنجازات المتتالية وإظهار التميز في برامجها وأساليبها التعليمية المتقدمة عالمياً، إنجازات تأتي تنويجاً لجهود أعضاء هيئة التدريس الدؤوبة وتفانيهم وعملهم الجاد في الارتقاء بالقطاع التعليمي في الدولة." تعد كلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي من صفة المؤسسات الأكاديمية العالمية التي تحظى باعتماد مزدوج من النظام الأوروبي لتطوير الجودة الأكاديمي "EQUIS" والجمعية الدولية المتخصصة في تطوير معايير التعليم في

كليات إدارة الأعمال حول العالم "AACSB International"، ما يعزز مكانتها ضمن أفضل 2% من كليات إدارة الأعمال على مستوى العالم، في تجسيد واضح للالتزام الكلية المستمر ببلوغ التميز الأكاديمي العالی. من جانبه، قال البروفيسور باري أوماهوني، عميد كلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي:



كما احتفت كلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي بحصولها على المرتبة الأولى بين كليات إدارة الأعمال في دولة الإمارات والمنطقة العربية، والمرتبة 101-125 عالمياً، وفقاً لتصنيف تايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية 2024 حسب المادة التخصصية. تقدم كلية إدارة الأعمال بجامعة أبوظبي مجموعة واسعة وشاملة من برامج البكالوريوس والدراسات العليا المصممة لإعداد الطلبة لمهن مستقبلية ناجحة في مجال الأعمال والإدارة والقيادة، كما يستفيد طلبة الجامعة من برامج التبادل الدولي مع المؤسسات الأكاديمية الرائدة في العالم، بما في ذلك "جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا" و"جامعة موناش" الأسترالية، فضلاً عن فرص دراسية قصيرة الأجل في فرنسا والملكة المتحدة، وكوريا الجنوبية، والبرازيل، وأيرلندا، و"جامعة ماكماستر" في كندا، و"كلية منلو" في الولايات المتحدة الأمريكية.

وتتبع المؤسسات الأكاديمية التي تحظى باعتماد "النظام الأوروبي لتطوير الجودة الأكاديمي" (EQUIS) عملية تقييم شاملة للوقوف على جودة المقررات والمناهج الدراسية ومستوى أعضاء هيئة التدريس والخدمات الأكاديمية ومدى انفتاحها الدولي وتأثيرها المجتمعي وعلاقتها وروابطها مع القطاع وتعزيزها للمسؤولية الاجتماعية والاستدامة. ويمنح هذا النظام اعتماده فقط للمؤسسات الأكاديمية رفيعة المستوى مثل تلك التابعة لجامعتي أكسفورد وكامبريدج.

# منوعات القلب

23

تكشف دراسة جديدة أن الأطعمة فائقة المعالجة التي نتناولها قد تحدث فرقا كبيرا في صحة القلب، وقد يكون بعضها أسوأ من البعض الآخر. وفي دراسة حديثة نشرتها مجلة The Lancet Regional Health - Americas، أجرى فريق من الباحثين تقييما شاملا للعلاقة بين تناول الأطعمة فائقة المعالجة (UPF) وأمراض القلب التاجية (CHD)، وأمراض القلب والأوعية الدموية (CVD)، والسكتة الدماغية في الولايات المتحدة، بدعم من مراجعة منهجية وتحليل تلوي (تحليل إحصائي).



غالبًا ما تتضمن إضافات، مثل المثبتات والمحليات والمستحلبات

## أخطر أنواع الأطعمة المرتبطة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية



قد يكون سبب ارتفاع محتوى الألياف في بعض هذه الأطعمة، أو حقيقة أنها غالبًا ما تكون مدعمة بالفيتامينات. وأضافوا: "إن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف (مثل المشروبات المحلاة بالسكر واللحوم المصنعة) كثيفة الطاقة ومرتبعة في السكريات المضافة والدهون المشبعة والصوديوم - عوامل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية. وتشير نتائجنا إلى أن مجموعات الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف لها مساهمات تفاضلية في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. إن تقليل محتوى الصوديوم والدهون المشبعة والسكريات المضافة والمواد المضافة غير الضرورية في الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة وبعض الوجبات الخفيفة اللذيذة قد يعزز القيمة الغذائية لهذه المنتجات".

الغنية بالسكريات، حتى أن الباحثين اكتشفوا روابط عكسية لمخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب التاجية بالنسبة للزبادي والحلويات المصنوعة من منتجات الألبان والوجبات الخفيفة المألحة. كما أن أولئك الذين تناولوا المزيد من الخبز وحبوب الإفطار فائقة التصنيع كانوا أقل عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية. كما ارتبط تناول الحبوب بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب التاجية، في حين ارتبط تناول المشروبات الكحولية القوية بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. وقال العلماء إن هذا

آخرين. وسألوا المشاركين عن صحتهم وأنظمتهم الغذائية كل عامين إلى أربعة أعوام. وتم تصنيف الأطعمة إلى أربع مجموعات: غير معالجة / معالجة بشكل طفيف، والمكونات الطهيّة المعالجة، والأطعمة المصنعة، والأطعمة فائقة المعالجة. وتم تقسيم الأطعمة فائقة المعالجة التي غالبًا ما تكون عالية في السكر والدهون والسرعات الحرارية والملح ومنخفضة الألياف، إلى 10 مجموعات بناءً على التركيب الغذائي: - الخبز والحبوب (حبوب الإفطار، والخبز الكامل، والخبز المصنوع من الحبوب المكررة) - الصلصات والدهون والتوابل - الوجبات الخفيفة واللحوم المعبأة - المشروبات المحلاة بالسكر - اللحوم الحمراء المصنعة والدواجن والأسماك - الأطباق الجاهزة للأكل - الحلويات القائمة على الزبادي ومنتجات الألبان - المشروبات الكحولية - المشروبات المحلاة صناعياً وبشكل عام، ارتبط تناول الأطعمة الغنية بالسكريات بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب التاجية، وكانت المشروبات السكرية واللحوم المصنعة المنتجين المرتبطتين بأعلى خطر. ومع ذلك، لم يكن الأمر نفسه بالنسبة لجميع الأطعمة

وتحتوي منتجات الأطعمة فائقة المعالجة على مكونات تعزز الربحية والطعم ومدة الصلاحية، وغالبًا ما تتضمن إضافات، مثل المثبتات والمحليات والمستحلبات. وبحسب النتائج التي توصلت إليها الدراسة، فقد ارتبط إجمالي تناول الأطعمة فائقة المعالجة الأعلى بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب التاجية عبر مجموعات متعددة، مع وجود أدلة قوية من 19 دراسة تؤكد هذه الارتباطات. وكانت فئات الأطعمة فائقة المعالجة المحددة، مثل المشروبات المحلاة بالسكر والمحلاة صناعياً واللحوم المصنعة، ضارة بشكل خاص، في حين ارتبط بعضها، مثل الحبوب الباردة والوجبات الخفيفة اللذيذة والحلويات القائمة على الزبادي/منتجات الألبان، بمخاطر أقل للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية أو السكتة الدماغية. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، كيني ميندوزا، من كلية تي أتش تشان للصحة العامة في جامعة هارفارد: "تشير هذه الدراسة إلى دور سلبي لاستهلاك إجمالي الأطعمة فائقة المعالجة (UPF) كجزء من نمط غذائي في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية. وعلى وجه التحديد، تشير نتائجنا إلى أنه يجب تثبيط المشروبات الغازية واللحوم المصنعة، نظراً لارتباطها الضار المستمر بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية". ودرس الفريق البيانات التي تم جمعها من الاستبيانات التي ملأها نحو 207 آلاف ممرضة ومهنيين صحيين



تؤثر على توازن مستويات حمض المعدة

## لماذا لا ينبغي شرب القهوة على معدة فارغة؟

يحذر خبراء في الصحة من شرب القهوة على معدة فارغة صباحاً، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشكلة صحية حرجة. تؤثر القهوة على توازن مستويات حمض المعدة، لذا فإن شربها قبل تناول وجبة الفطور يمكن أن يؤدي إلى عسر هضم وحرقة معدة مؤلمة.



راو، "مايفنتون بوست" إن الكافيين يحفز إنتاج هرمون "غاسترين" المسؤول عن إنتاج حمض المعدة. وعلى الرغم من أن هذا يساعد في بدء عملية الهضم، إلا أنه يعزز الحموضة في المعدة. وتسامم المركبات النباتية المعروفة باسم الفينولات، والتي توجد أيضاً بكثرة في القهوة، أيضاً في مستوى حموضة المعدة. ويوضح هوبسون أن الكافيين الموجود في القهوة يمكن أن يريح العضلة العاصرة للمريء السفلية، الصمام الذي يفصل المعدة عن المريء. وقال: "عندما يسترخي هذا الصمام، فإنه يسمح لحمض المعدة بالتدفق بسهولة أكبر إلى المريء، ما يسبب الإحساس بالحرقان المرتبط عادة بحرقة المعدة".

قد تستجيب معدتك بإنتاج المزيد من الحمض ما يسبب حرقة المعدة". وهناك العديد من المكونات في القهوة التي يمكن أن تزيد من مستويات الحموضة في معدتنا. وقالت أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، سوبريا Healthspan: "أخصائي التغذية المسجل في بدون طعام لتخفيف الحمض،

وتعرف القهوة بأنها مشروب حمضي طبيعي يمكن أن يهيج بطانة معدتك، خاصة إذا شربته على معدة فارغة. وقال روب هوبسون، أخصائي التغذية المسجل في Healthspan: "بدون طعام لتخفيف الحمض،



وثبتت صحة هذه النظرية أيضاً من خلال عدد قليل من الدراسات، بما في ذلك دراسة نُشرت في مجلة الطب في عام 2022، قالت إن القهوة قد تساهم في استرخاء العضلة العاصرة للمريء السفلية، ما يسمح للطعام بالهروب إلى المريء





# منوعات المهرجان 26



## انطلاق مهرجان الشارقة السينمائي للأطفال والشباب بنسخته الـ 11



تشهد منافسة 19 فيلماً وفئة "الأفلام الروائية القصيرة" وتضم 11 فيلماً وفئة "الأفلام الروائية العربية القصيرة" وفئة "أفلام الرسوم المتحركة القصيرة" وفئة "أفلام الرسوم المتحركة الطويلة" وفئة "أفلام روائية طويلة" وفئة "أفلام وثائقية" فيما يشارك في تحكيم الأعمال مختلف دول العالم الذين سيتولون مهمة تقييم الأفلام المتنافسة على جوائز المهرجان المختلفة والتي تتضمن "أفلام من صنع الطلبة" والتي

حسين والفنانة المصرية يسرا تقديراً لإنجازاتهم وإسهاماتهم في إثراء الفن بشكل عام عبر ما قدموه من أعمال درامية ومسرحية وسينمائية تركت بصمة لامة في الذاكرة العربية. وتم خلال الحفل الكشف عن أعضاء لجان تحكيم المهرجان التي تضم نحو 18 مخرجاً وخبيراً من مختلف دول العالم الذين سيتولون مهمة تقييم الأفلام المتنافسة على جوائز المهرجان المختلفة والتي تتضمن "أفلام من صنع الطلبة" والتي

السينما الفلسطينية التي أثرت على مدار عقود طويلة ذاكرة السينما العربية والعالية بأعمال خالدة. وتابع ضيوف المهرجان خلال الحفل مشاهد الدراما الوثائقية "خبرهن عالي صاير" ثم تم تكريم نخبة من الفنانين بجائزة الإنجاز مدى الحياة على مستوى الإمارات والخليج والمنطقة العربية والتي استحقها هذا العام كل من الفنان الإماراتي جابر نغموش والفنانة الكويتية هدى

شخصياتهم عبر تمكينهم ودعمهم ودمجهم في مسيرة التنمية والبناء. وأضافت أنه لأول مرة تحل فلسطين ضيف شرف على المهرجان وهي تحضر بيننا بتاريخها وجماليتها وروانها وثقافتها وإنسانياتها وتطل علينا بهويتها العريقة وأصولها العربية وأفلامها السينمائية التي كانت على الدوام شاهداً على المكان والبشر بحكاياتهم وتفاصيل حياتهم لتترسخ في ذاكرتنا جميعاً حيث نحتفي عبر المهرجان بإنجازات

مشروعها الثقافي الكبير. وقالت إن المهرجان يحتفي بروائع السينما في أحضان الشارقة التي التزمت بدعم الطفل وعملت على رفع شأنه وإعداده للمستقبل جسدياً لرؤى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة سمو الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي رئيسة المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة، بحضور الشيخ فاهم بن سلطان القاسمي رئيس دائرة العلاقات الحكومية في الشارقة والشيخة جواهر بنت عبد الله القاسمي مدير عام مؤسسة (فن) والمهرجان وكوكبة من الفنانين والمخرجين والعاملين في القطاع السينمائي وضيوف الشرف من دولة الإمارات والعالم.

شهد الحفل الذي أقيم في أكاديمية الشارقة للفنون الأديبية إطلاق مبادرة "ضيف شرف المهرجان" وتم اختيار فلسطين أول ضيف للمهرجان وذلك احتفاءً بتنوعها وعراقتها ومساهماتها في إثراء السينما العربية.

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

ويستضيف سوق "أفلام المهرجان" الذي يمثل منصة للمخرجين والمهتمين بصناعة السينما من المنتجين سلسلة من اللقاءات التي تنبج لصناع الأفلام وأصحاب المواهب الناشئة والطلبة فرصة عرض مشاريعهم وأفكارهم أمام خبراء الصناعة والتواصل معهم إلى جانب تنظيم مجموعة من ورش العمل والحلقات النقاشية والجلسات الحوارية بمشاركة كوكبة من المخرجين والفنانين والمتخصصين سيناقشون خلالها العديد من المحاور والقضايا السينمائية وتأثيراتها على الصناعة.

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

ويستضيف سوق "أفلام المهرجان" الذي يمثل منصة للمخرجين والمهتمين بصناعة السينما من المنتجين سلسلة من اللقاءات التي تنبج لصناع الأفلام وأصحاب المواهب الناشئة والطلبة فرصة عرض مشاريعهم وأفكارهم أمام خبراء الصناعة والتواصل معهم إلى جانب تنظيم مجموعة من ورش العمل والحلقات النقاشية والجلسات الحوارية بمشاركة كوكبة من المخرجين والفنانين والمتخصصين سيناقشون خلالها العديد من المحاور والقضايا السينمائية وتأثيراتها على الصناعة.

ويستضيف سوق "أفلام المهرجان" الذي يمثل منصة للمخرجين والمهتمين بصناعة السينما من المنتجين سلسلة من اللقاءات التي تنبج لصناع الأفلام وأصحاب المواهب الناشئة والطلبة فرصة عرض مشاريعهم وأفكارهم أمام خبراء الصناعة والتواصل معهم إلى جانب تنظيم مجموعة من ورش العمل والحلقات النقاشية والجلسات الحوارية بمشاركة كوكبة من المخرجين والفنانين والمتخصصين سيناقشون خلالها العديد من المحاور والقضايا السينمائية وتأثيراتها على الصناعة.

ويستضيف سوق "أفلام المهرجان" الذي يمثل منصة للمخرجين والمهتمين بصناعة السينما من المنتجين سلسلة من اللقاءات التي تنبج لصناع الأفلام وأصحاب المواهب الناشئة والطلبة فرصة عرض مشاريعهم وأفكارهم أمام خبراء الصناعة والتواصل معهم إلى جانب تنظيم مجموعة من ورش العمل والحلقات النقاشية والجلسات الحوارية بمشاركة كوكبة من المخرجين والفنانين والمتخصصين سيناقشون خلالها العديد من المحاور والقضايا السينمائية وتأثيراتها على الصناعة.

## مهرجان السدر للأفلام البيئية ينطلق 25 أكتوبر

من منظور مواطني الإمارات ومقيميها. كما تتعاون النسخة الرابعة من المهرجان أيضاً مع مهرجان "ريف" السينمائي في لبنان وهو جمعية تجمع بين الناشطين البيئيين والفنانين وصناع الأفلام وقد قدم كل من "ذا كلايميت ترياب" و "ريف" أفلاماً للمشاركة في مهرجان السدر السينمائي البيئي.

وسيشهد المهرجان سلسلة من الأنشطة التثقيفية المتنوعة مثل التجديف بالكاياك من أجل الحفاظ على البيئة بالتعاون مع جمعية الإمارات للطبيعة - الصندوق العالمي للطبيعة بالإضافة إلى جلسة نقاش عامة مع متحف التاريخ الطبيعي في أبوظبي والتي ستعقد في مركز الفنون بجامعة نيويورك أبوظبي. أما الجلسة الثانية فستتناول التنوع البيولوجي البحري في الإمارات وتتضمن متحدثين مؤثرين وخبراء عملوا لأكثر من 15 عاماً في مجال الحفاظ على التنوع البيولوجي البحري وحماية الأنواع المهددة بالانقراض.

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".



## تعاون بين أكاديمية الفجيرة للفنون والمجلس الوطني للموسيقى في المغرب

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

وتتضمن نسخة المهرجان الحالية عرض أكثر من 90 فيلماً تم اختيارها بعناية من أكثر من 70 دولة من بينها زيمبابوي التي تشارك للمرة الأولى في المهرجان الذي تمكن هذا العام من استقطاب مجموعة واسعة من الأعمال السينمائية التي تمثل سلطنة عمان ومصر وفرنسا وإيران وروسيا والمملكة العربية السعودية وفلسطين وكوريا الجنوبية وإسبانيا وألمانيا فيما تستضيف منصة "السجادة الخضراء" 3 أفلام تعرض للمرة الأولى في منطقة الشرق الأوسط وفي مقدمتها الفيلم الكويتي "عماكور وفيلم "الأستاذ" وفيلم الغامرات "بيبولوكس".

## منوعات

# الفكر

27



تشهد السينما المصرية حالة من الزخم على مستوى البطولة النسائية، إذ تستقبل دور العرض نحو 12 فيلماً تتصدر بطولتها مجموعة من الفئات، ومن المقرر طرحها تباعاً خلال الفترة المقبلة. وتضم قائمة الأفلام التي تعتمد على البطولة النسائية، كل من "الهوى سلطان"، و"أوراق التاروت"، و"الفسان الأبيض"، و"آل شنب"، و"ولاد المحظوظة"، و"روكي الغلابية"، و"هابي بيرث داي"، و"بنات الباشا"، و"جبل الحريم"، و"المستريحة"، و"الست" و"الحب كله".



لأول مرة منذ سنوات

## السينما المصرية.. بطولات نسائية لـ 12 فيلماً

وهن: صابرين، وناهد السباعي، ومريم الخشت بجانب أحمد مجدي، والعمل مأخوذ عن رواية للكاتب نورا ناجي، وسيناريو وحوار محمد هشام عبيد. وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي حول بعض مشكلات وقضايا المرأة.

ومن جانبها، قالت الفنانة صابرين: إن الفيلم يناقش أكثر من قضية خاصة بالمرأة، بشكل اجتماعي مميز، لافتة إلى تصويرها بعض المشاهد في مدينة الإسكندرية خلال الأيام الماضية.

### "المستريحة"

ومن المقرر عرض فيلم "المستريحة" بطولة الفنانة ليلى علوي، في دور العرض مع بداية العام المقبل، ويشاركها البطولة كل من بيومي فؤاد، وعمرو عبد الجليل ومحمد رضوان، وإخراج عمرو صلاح، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدى، حول قضايا النساء.

ليلى علوي، قالت: إن الفيلم يتناول عالم النصب، حيث تقدم شخصية سيدة أعمال تدعى "شاهيناز"، ولكنها تمارس النصب بشكل خفي، لاسيما وأنها شخصية أرستقراطية، وملاحمها لا توحى إطلاقاً أنها نصابة.

### "جبل الحريم"

وتستقبل دور العرض خلال الفترة المقبلة، فيلماً جديداً يحمل اسم "جبل الحريم" بطولة سوسن بدر، ووفاء عامر، ونسرين أمين، ونانسي صلاح، وإنجي وجدان، وتآليف فتحى الجندي، وإخراج حسام سلامة، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي تشويقي حول مجموعة من مشاكل وقضايا المرأة.

### "الست"

وتواصل الفنانة منى زكي، تصوير فيلمها الجديد "الست" التي تجسد فيه شخصية أم كلثوم، والعمل تأليف أحمد مراد، وإخراج مروان حامد، ويشارك في بطولته مجموعة كبيرة من الفنانين، منهم محمد فراج، وعمرو سعد، وأحمد خالد صالح، وسيد رجب، ومجموعة من ضيوف الشرف، مثل كريم عبد العزيز، وأحمد حلمي، وأمنية خليل ونبلي كريم، ومن المقرر عرضه في 2025.

### "الحب كله"

وتستعد الفنانة إلهام شاهين، لتصوير فيلمها الجديد "الحب كله" الذي تأجل تصويره قرابة 10 شهور، كان آخرها الأسبوع الماضي، بعد حريق الديكور داخل الحي الشعبي بمدينة الإنتاج الإعلامي، حيث ستحدد الشركة موعداً جديداً لانطلاق التصوير.

ويشارك في بطولة الفيلم رحمة أحمد، وحورية فرغلي وأحمد فتحي، وتآليف سيد فؤاد، وإخراج خالد الحجر، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي.

إلهام شاهين، قالت: إن الشركة المنتجة تسعى لبدء التصوير في أقرب فرصة، بعدما التهمت النيران الديكور بالكامل، متابعة: "نحاول تجاوز الظروف الصعبة، ونعد الجمهور بتقديم فيلم مختلف يتال إعجابهم".



اجتماعي كوميدى. المخرجة آيتن أمين، قالت: إن "الفيلم تجربة مختلفة تماماً بالنسبة لي، حيث أقدم اللون الكوميدي خلال الأحداث".

وأوضحت أن الفيلم تدور أحداثه حول وقوع حالة وفاة لعائلة كبيرة تحدث بينهم العديد من المواقف والمفارقات الكوميدي، معربة عن أملها أن يطرح الفيلم قريباً بعد فترة من التأجيل.

### "بنات الباشا"

ويواصل المخرج محمد العدل، تصوير فيلمه الجديد "بنات الباشا" الذي يعتمد على البطولة النسائية أيضاً،

### تشويقي.

الفنان محمد رضوان، قال، إنه يجسد دور المدرب الخاص لـ "دنيا" والمؤمن بموهبتها منذ طفولتها، وحبها للألعاب القتالية وتحديداً الملاكمة، حيث يساعدها في تحقيق حلمها بشكل مختلف، وتابع "تفاصيل الشخصية، ومظهرها وشكل الملابس مختلفة تماماً وغير معتادة"، لافتاً إلى أنه خضع لبعض التدريبات طوال مرحلة التحضير في ضوء الاستعداد للدور جيداً.

### "هابي بيرث داي"

وتتربع الفنانة نبلي كريم، عرض فيلمها الجديد "هابي بيرث داي" خلال الفترة المقبلة، حيث انتهت من تصويره قبل أسابيع، وهو تأليف وإخراج سارة جوهر، و بطولة شريف سلامة، وحنان مطاوع وحنان يوسف، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي.

نبلي كريم، أكدت، أن "هذا الفيلم يُعد تجربة مختلفة عن أفلامها السابقة، نظراً لطبيعة موضوعه البسيط والجديد والهام في الوقت نفسه، إذ يحمل تفاصيل إنسانية وجذابة". وأوضحت أنها تجسد خلال الأحداث شخصية امرأة مطلق ولديها ابنة، وتواجه العديد من المواقف المختلفة في إطار اجتماعي.

### "آل شنب"

وبعد فترة تأجيل تجاوزت العام، يُعرض أخيراً فيلم "آل شنب" نهاية العام الجاري، والذي يضم مجموعة من الفنانين، وهن: ليلى علوي، وسوسن بدر، وليلية، وأسماء جلال، وهيدي كرم، ويشارك معهن خالد سرحان وعلي الطيب والعمل إخراج آيتن أمين، والتي شاركت في التأليف بجانب أحمد زروق وإسلام حسام، وتدور أحداثه في إطار



فيلم هيفاء وهبي الجديد، وصار جاهزاً للعرض، وتدور الأحداث حول سيدة لبنانية تمر بحياتها بعدة أزمات، وذلك في إطار لايت كوميدى رومانسي.

### "روكي الغلابية"

وتنافس الفنانة دنيا سمير غانم، في موسم أفلام إجازة نصف العام، من خلال فيلم "روكي الغلابية"، حيث تعود لجمهورها بعد فترة غياب تجاوزت العامين ونصف العام تقريبا.

ويشارك في بطولة العمل محمد ممدوح، ومحمد ثروت ومحمد رضوان، والفيلم تأليف كريم يوسف، وإخراج أحمد الجندي، وتدور أحداثه في إطار اجتماعي كوميدى

"الهوى سلطان" وتنافس الفنانة منة شلبي، في دور العرض خلال الفترة المقبلة، من خلال فيلم "الهوى سلطان" والتي تعود به إلى السينما بعد فترة غياب امتدت لـ 3 أعوام تقريبا. ويشارك في بطولة الفيلم، كل من أحمد داود، وسوسن بدر، وأحمد خالد صالح، وعماد رشاد، وجيهان الشماشجي، وتآليف وإخراج هبة يسري، في أولى أعمالها السينمائية وتدور أحداث الفيلم في إطار اجتماعي رومانسي، حول "سارة" و"علي" التي تجمعهما علاقة صداقة قوية، إلى أن تحدث أشياء تُغير من علاقتهما وحياتهما بشكل عام. الفنانة منة شلبي، قالت: إن "الفيلم يتناول موضوعاً جديداً يعتمد على الشاعر والرومانسية، فيما تُعد شخصية (سارة) التي أجسدها داخل العمل، واقعية ومختلفة علناً تماماً في كل تفاصيلها".

### "أوراق التاروت"

وتتعاون رانيا يوسف وسمية الخشاب، في فيلم "أوراق التاروت" المقرر طرحه في دور العرض، خلال موسم أفلام رأس السنة الجديد، ويشارك في بطولته كل من مي سليم، وعلاء مرسي ومحمد عز، والعمل تأليف معتز الفتحي، وإخراج إبراهيم نشأت، وتدور الأحداث في إطار اجتماعي تشويقي

وأثار الفيلم حالة جدل واسعة خلال الفترة الماضية، بعدما أُثيرت أنباء حول رفض جهاز الرقابة للعمل، كونه يتضمن مشهداً غير لائق لـ رانيا يوسف، والتي نفت بدورها هذا الأمر تماماً، قائلة: "شائعة ليست لها أساس من الصحة". كما نفت الشركة المنتجة، في بيان صحافي، ما تردد حول رفض الرقابة، التصريح برفض الفيلم، إذ سيُعرض في صالات السينما ضمن موسم رأس السنة الجديدة.

### "الفسان الأبيض"

وتتربع ياسمين رئيس وأسماء جلال، العرض الأول لفيلمها الجديد "الفسان الأبيض" ضمن فعاليات الدورة السابعة من مهرجان الجودة السينمائي، تهنيداً لعرصه للجمهور في موسم رأس السنة. ويشارك في بطولة الفيلم، أحمد خالد صالح وسلي محمد علي، والعمل تأليف وإخراج جيلان عوف، في أولى أعمالها السينمائية الطويلة، وتدور الأحداث في إطار اجتماعي. وكشفت أسماء خلال: طبيعة الشخصية التي تجسدها داخل العمل، موضحة أنها تؤدي دور فتاة فقيرة، تتعرض قبل حفل زفافها لأزمات شديدة تؤثر على حياتها.

### "ولاد المحظوظة"

وتعود هيفاء وهبي، هي الأخرى لشاشة السينما في موسم أفلام رأس السنة، من خلال فيلم "ولاد المحظوظة" ويشاركها البطولة كريم غنيمي، ومحمود الليثي، ونانسي صلاح، ومحمد كبلاني، والعمل تأليف هيثم سعيد، وإخراج مرفس عادل، وتدور الأحداث في إطار اجتماعي كوميدى تشويقي.

ويبدو، قال المخرج مرفس عادل، إنه انتهى من تصوير



# الفكر

## اكتشاف مفتاح تحفيز النشاط في الجسم!



وقال العلماء إن هذه النتيجة تشير إلى أنه "قد يكون من الممكن تطوير عقاقير للأشخاص الذين يحتاجون بشكل خاص" إلى الفوائد الناجمة عن ممارسة الرياضة، ولكنهم يترددون في ممارستها".  
وكشفوا أن الخطوة التالية تتمثل في تأكيد أن IL-15 هو "علامة دموية مرغوبة في ممارسة الرياضة".  
وقالت المعدة غوادالوبي سابوي، من المركز الوطني الإسباني للأبحاث: "لقد اكتشفنا مسارا عضليا دماغيا يتحكم في الحرص على التدريب أكثر عندما نمارس الرياضة. إنه أحد عوامل تحفيز الاستمرار في ممارسة الرياضة".  
نشرت النتائج في مجلة Science Advances.

كشفت فريق من العلماء عن وجود "آلية معينة" في أجسامنا تزيد من الرغبة في ممارسة المزيد من التمارين الرياضية.  
وأظهرت مجموعة من البيانات، تم الحصول عليها من الفئران والبشر، أنه عندما تنقبض العضلات بشكل متكرر وكثيف، فإن آليات معينة تعمل على تحفيز إنتاج بروتين يسمى IL-15، الذي يتميز بتأثيره المباشر على جزء من الدماغ يتحكم في الحركة. ويؤدي ارتفاع هذا البروتين في الدم إلى إرسال إشارات إلى الدماغ لزيادة النشاط الحركي، ما جعل الفئران في الدراسة تصبح أكثر نشاطا طوعيا.  
كما اكتشف الفريق ارتفاع مستويات IL-15 في الدم لدى البشر أيضا بعد التمرين. ولكن المرضى البدناء، الذين مارسوا الرياضة، أظهروا قيما أقل لهذا البروتين، ما يشير إلى انخفاض الحافز لديهم لمواصلة الحركة.

## هل يمكن لنظام كيتو الغذائي محاربة السرطان؟

درس فريق من علماء جامعة كاليفورنيا الدور الفعلي لنظام كيتو الغذائي في مجال مكافحة السرطان، وحققوا اكتشافا مثيرا للاهتمام.

واكتشف العلماء أن خطة هذا النظام الغذائي، التي تعتمد على الحد من الكربوهيدرات وزيادة معدل الدهون، يمكن أن تساعد في جعل علاجات سرطان البنكرياس أكثر فعالية.

وقالوا إن نظام كيتو الغذائي يحرم أورام البنكرياس من الطاقة التي تحتاجها للبقاء على قيد الحياة.

وفي الدراسة، قسم فريق البحث فئران المختبر إلى 4 مجموعات، حيث تم تغذية مجموعة واحدة تبعاً لنظام كيتو الغذائي، ومجموعة أخرى بنظام غذائي نموذجي، وأخرى اتبعت نظاماً غذائياً نموذجياً مع عقار للسرطان، أما المجموعة الأخيرة فتغذت على نظام كيتو الغذائي مع عقار للسرطان.

وأوضح الفريق أن العقار المقدم هو مركب تجريبي جديد، يُعرف باسم eFT508، يعمل عن طريق منع أورام البنكرياس من استقلاب الدهون.

وفي نهاية التجربة، وجد العلماء أن الفئران في مجموعة نظام كيتو الغذائي وعقار السرطان، شهدت أكبر انكماش في الأورام.

وقال الفريق إن هذا يرجع إلى إطلاق بروتين يسمى "عامل بدء الترجمة في الخلايا حقيقية النواة" (eIF4E)، والذي يساعد الجسم على استقلاب الدهون، حيث يتم تحفيزه من خلال اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات. ونظراً لأن خلايا سرطان البنكرياس تنمو بفضل الدهون، فمن المتوقع أن هذا يساعد في تجويع أورام البنكرياس وحرمانها من الطاقة.

وقال معد الدراسة، الدكتور ديفيد روجيرو: "لدينا الآن دليل قاطع على طريقة واحدة يمكن من خلالها استخدام النظام الغذائي إلى جانب علاجات السرطان الموجودة مسبقاً للقضاء على السرطان بدقة". وكان روجيرو قد طور eFT508 بالتعاون مع الدكتور كيفان شوكت، أستاذ علم الأدوية الخلوية والجزيئية في جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، وأظهر العقار بعض النجاح في التجارب السريرية.

يذكر أن نظام كيتو الغذائي يتضمن استبعاد الخبز والأرز والمعكرونة تماماً، وكذلك الحلويات والشوكولاتة والكعك، مع استهلاك كميات محدودة من منتجات الألبان والثواكه والخضروات. ويهدف النظام الغذائي إلى إجبار الجسم على حرق الدهون للحصول على الطاقة، بدلاً من الجلوكوز.



الملكة الأسترالية الأمريكية كيت بلانشيت تصل إلى حفل The Albies الذي تستضيفه مؤسسة كلوني للعدالة في مكتبة نيويورك العامة. (ا ف ب)

## قرأت لك

### الشوكولاتة



تعتبر الشوكولاتة الداكنة، أكثر أنواع الشوكولاتة فائدة للصحة، لأنها تحتوي على نسبة منخفضة من الكافوا، وكمية كبيرة من السكر. وتقول: "يمكن أن تكون الشوكولاتة المحلاة بديلاً جيداً للشخص الذي يحاول تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها. ولكن لا ينصح بتناول الكثير منها بسبب الآثار الجانبية لهذه الحلويات، فمثلاً يمكن أن يسبب تناول كمية زائدة من بديل السكر الشائع السوربيتول، الانتفاخ والغثيان والإسهال". ووفقاً لها، لا ينصح بتناول أكثر من 30 غراماً من الشوكولاتة الداكنة أو 15-20 غراماً من شوكولاتة الحليب في اليوم. وتقول: "عند الإفراط في تناول الشوكولاتة، يزداد خطر ارتفاع نسبة السكر والدهون المشبعة في النظام الغذائي، الأمر الذي يمكن أن يؤدي مع مرور الوقت إلى زيادة الوزن، وتطور مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الكبد".

## سؤال وجواب

- متى كان اول حاسوب الكتروني؟  
اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التي تعمل بالصمامات المفرغه ويستهلك قدراً كبيراً من الطاقة كما انه يشغل حيزاً كبيراً
- هل علم حساب المثلثات علم حديث؟  
لا.. اثبت العلماء ان علم حساب المثلثات علم قديم واول من استخدمه هم الفراعنه القدماء وساعدهم ذلك في بناء الاهرامات الشهيرة وقد طور العرب المسلمون ذلك العلم ووضعوا اسسه الحديثة لجعله علماً مستقلاً بذاته ومن اوائل المؤسسين لعلم حساب المثلثات ابو عبد الله البتاني ونصر الدين الطوسي
- من صاحب اول صفر في الحساب؟  
صاحب اول صفر في الحساب هو العالم المسلم محمد بن موسى الخوارزمي وهو اول من ادخل الصفر في الحساب وكان اكتشافه هذا في علم الحساب نقله كبيرة وعظيمة في دراسة الأرقام وتغييراً جذرياً لفهوم الرقم .

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن عدد ساعات النوم تتراوح عند الإنسان البالغ ما بين 7 : 8 ساعات يومياً أي أننا نقضي أكثر من ثلث العمر في النوم فالإنسان الذي عاش ستين عام .. نام منها حوالي عشرين عام.
- هل تعلم أن عدد شعر الرأس يبلغ نحو 120 ألف شعرة في الرأس السليم .. وكما كان الشعر رقيقاً كان أكثر .. والشعر الأشقر أكثر من الشعر الأسود والشعر الأحمر عموماً أقل كثافة إذ يبلغ 90 ألف شعرة .. ويتجدد هذا العدد بوجه عام خلال خمسة أعوام حيث يسقط كل يوم ما بين 50 : 60 شعرة.
- هل تعلم أن المخ يحتاج إلى سدس كمية الدم التي يضخها القلب وخمس الأوكسجين الذي يدخل الجسم .. رغم أن المخ لا يزن أكثر من واحد على خمسين من الجسم كله.
- هل تعلم أنه يوجد في جسم الإنسان نحو 32 بليون خلية .
- هل تعلم أن في جسم الإنسان أكثر من مليوني غدة عرقية تفرز كمية من العرق تتراوح ما بين نصف لتر إلى لتر ونصف كل 24 ساعة بلا توقف صيفاً وشتاءً مع الجهود والحركة ومع ارتفاع درجة الحرارة.
- هل تعلم أن الأظفار إذا أزيلت جراحياً أو فقدت لأي سبب فإنها تأخذ مائة يوم لكي تعود كما كانت مرة أخرى.
- هل تعلم أن احتباس البول في الجسم يؤدي إلى ارتفاع نسبة البولينا و حدوث حالة تسمم تسمى ( التسمم البوليني ).

## قصة سباق الخيول

جاء موعد المسابقة الكبيرة.. جاء موعد سباق الخيول واخذ كل من كل منفي المدينة يستعدون فهذه المسابقة مميزة فان للجميع حق الاشتراك فيها كما جوائزها ضخمة وسيشتهر من يفوز وربما خرج للمسابقات العالمية.. نظر هنري الي حصانه وهويقول لو كان لدي حصان اشترك به في تلك المسابقة ما تاخرت ولكن هذا الحصان لايعرف سوي الاكل وجر العربيات واللعاب.. فردت عليه اخته بكلمة بسيطة وقالت لكنه عندما يلعب فهو يجري بسرعة.. هنري لماذا لا نحاول ان نمرنه امامنا شهران يمكن ان نفعل فيهما شيئاً لنحاول انه يجتاز.. هيا طفلان كل منهما فيه نشاط وحيوية وامل.. اخذ حصانها المحبوب الي وسط المزرعة واخذ في تقليد مدربين الخيول وربما احسا بانهما سيفلحان.. كانا احيانا يقسوان عليه لكنه لم يكن يتذمر خرجا به خارج المزرعة ليجري حولها.. كل مرة يتحسن فيها يمنحانه مكافاة قطعة كبيرة من السكاكر، احس الحصان بذلك وحتى يحثانه على السرعة جاءه حصان اخر يخصص ماري لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري ومع الايام اصبحا الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندھش لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان الاب والام يتناضحكان حين قال الاب اعتقد ان هنري من الممكن ان يفوز بمركز متقدم فحصانه يحس بالغيرة الشديدة من حصان ماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة لتسابق به هنري فتحركت الغيرة في قلب الحصان واستطاع ان يسبق ماري، ومع الايام اصبح الحصانان ماهران بحق خاصة بعد ان قام والد هنري بتجربتهما واندھش لتلك النتيجة الرائعة. اليوم ضمن الاسماء المدونة للمسابقين يوجد هنري وحصانه المرقط وماري وحصانها الاسود وكان بمركز متقدم فحصانه المرقط وماري ومن الممكن ان يبذل مجهود مضاعف في حلبة السباق حين يراه بجوار كانت فكرة جيدة بحق.. مع طلقات البداية بالمركز الثاني في جولاتها والان هناك عشر خيول ستسابق في المرحلة الاخيرة والجميع متفائل فانها خيول مدربة قديمة في هذه السباقات وليس من المعقول ان تفوز عليها خيول تجري لأول مرة.. انطلق الجميع علي امل واحد فقط المركز الاول او الثالث. انطلق كل شئ مع طلقات البداية امل كثيرة وامتياز ومستقبل مجهول.. ومر الوقت سريعاً حين صفق الجميع في دھول لفوز هنري والذي يعشق تلك فقد فاز بالمركز الثالث والان الصحف جميعها تتحدث عن عائلة الخيول، عائلة جمعت ثلاث جوائز غيرت مجري حياتها انهم الان يمتلكون خيول عديدة واسطبلات كثيرة ويدخلون سباقات لا حصر لها فقد حدوا منذ البداية ما ياملون فيه حتى وصلوا لامان.

## مساحة للتلوين

