

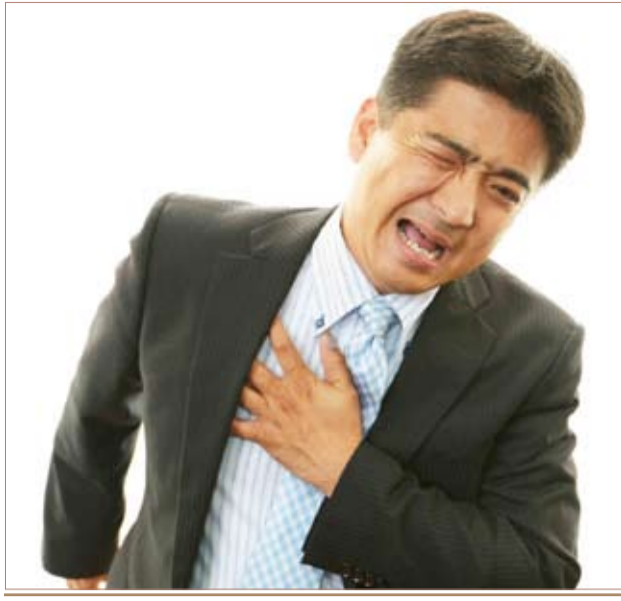
# منوعات الفكر

ص 22

جامعة الإمارات وجامعة أبوظبي  
تطلقان شراكة استراتيجية لتعزيز  
مخرجات الأبحاث العلمية

ص 27

فيلينوس الليتوانية مقصد  
الباحثين عن التميز والرفاهية  
والطبيعة الخلابة



شدة الحر مثلما شدة البرد تزيد  
ص 23 من خطر الوفاة بـ "أمراض القلب"



الأربعاء 21 يونيو 2023 م - العدد 13880  
Wednesday 21 June 2023 - Issue No 13880

المراسلات: ص 505  
email:munawaat@alfajrnews.ae

## بلايين الدولارات ..

### تتايل مايكل جاكسون للبيع

عرضت التماثيل الخاصة بملك البوب الراحل مايكل جاكسون المعروضة في مزرعة نيفرلاند بدلاً من بيعها كصفتة شاملة، سيتم بيع كل قطعة بشكل فردي. ووضعت العشرات من تماثيل جاكسون التي عُرضت سابقاً في مزرعة نيفرلاند التابعة له في مقاطعة سانتا باربارا بكاليفورنيا للبيع بعد محاولة سابقة لبيع المجموعة بالكامل. ولا يزال جامع التحف الذي يمتلك 28 قطعة من تماثيل جاكسون في كاليفورنيا يحاول بيع هذه القطع الفنية، وقد قام بتخفيض السعر المطلوب وهو 2.5 مليون دولار أمريكي للمجموعة. وبدلاً من ذلك، يتم بيعها الآن بشكل منفصل، مع تسعير معظم التماثيل في نطاق من خمسة أرقام.

ومن بين التماثيل البرونزية، هناك العديد من التماثيل التي تصور الأطفال، بما في ذلك عمل فني معين بعنوان Kids and Tree Swing and وتشارك 150.000 دولار، وتشارك قطعة أخرى تسمى Follow the Leader السعر نفسه.

### جمهورية جوني ديب سعيد

### بعودته إلى عصره الذهبي

حقيقة جديدة من حياة جوني ديب، بدأت ببعده إلى المسرح مع فرقة Hollywood Vampires، وذلك في ظهوره الأول بعد تلقيه مليون دولار تعويضاً من زوجته السابقة أمبير هيرد، ورد اعتبار. وأبدى جمهوره سعادته ببعودته إلى "عصره الذهبي" حين قدم حفلاً مع فرقة التي يشارك بها عازف غيتار ضمن مهرجان Pinkpop 52، في هولندا. وبدأ بحالة معنوية مرتفعة وبحالة صحية ممتازة بعد تعافيه من إصابته بالكاحل خلال الشهر الماضي، والتي أجبرته إلى تأجيل عروض فرقة Hollywood Vampires. وقبول جوني ديب بترحيب كبير، وفقاً لما نقله موقع "لاد بايبل" من خلال تغطيته لفعاليات الحفل الأول للفنان الأمريكي مع جمهورية أوروبا.

## الكلاب تساهم في التخلص من جردان واشنطن

في إحدى ليالي يونيو -حزيران الحارة، يتوافد رواد السهر إلى حي آدامز مورغان في واشنطن.. إلا أنهم ليسوا الوحيدين الذين يجوبون شوارع هذه المنطقة، إذ تمة أعداد كبيرة من الجردان المنتشرة في الأزقة تغذي على بقايا الأطعمة من الحانات والمطاعم. ووصلت بعثرة النفايات هذه إلى نهايتها مع تولي عشرات الكلاب المحاطة بأصحابها مطاردة هذه القوارض في عملية تجري أسبوعياً. ويتوجه مدرب الكلاب مارشال فينبرغ (28 عاماً) لكلية عقب اصطياده أول فريسة له في تلك الليلة بالقول "أخسنت يا هري!". وغالباً ما تظهر العاصمة الأمريكية ضمن المدن الخمس التي تضم أكبر عدد من القوارض في الولايات المتحدة، في مشكلة تفاقمت بسبب فصول شتاء أقل حدة وزيادة عدد السكان ومساحات تناول الطعام في الهواء الطلق منذ جائحة كورونا. وتلقت المدينة نحو 13400 شكوى مرتبطة بهذه المشكلة في 2022، في زيادة بألفي شكوى عما سُجل العام السابق، بحسب وسائل إعلام محلية. وقرر بعض السكان أن يتولوا بأنفسهم حل المسألة. تنبعت روايح كريمة متأتية من حاويات النفايات بموازاة توغل الكلاب داخل الأزقة. وتُدخل هذه الحيوانات، وهي من نوع كلاب دهنند ألمانية وترير وكلاب صيد بصرية، رؤوسها في الحاويات بحثاً عن الجردان.

أعلن خبير صحي روسي أن هناك قواعد تساعد على تقليل فترة النوم، إلا أنها في الوقت نفسه قد تحسن من جودة النوم.

وأشار الدكتور شوتا كالانديا، المتخصص في أمراض الجهاز الهضمي، في مقابلة مع صحيفة "إيفيستيا" الروسية إلى أنه من الضروري تخصيص 9-7 ساعات للنوم يوميا واتباع نظام ثابت لوقت النوم. وقال: "ينام الكثيرون في أيام العطل فترة أطول مما في أيام العمل، لتعويض قلة النوم المتراكمة. بالطبع يمكن أن ينام الشخص في أيام العطل 1-2 ساعة أكثر، ولكن على الشخص أن يدرك بأن هذا قد يؤدي إلى اضطراب الدورات البيولوجية". ولفت الطبيب الانتباه إلى أن النوم نهاراً قد يكون له تأثير في النوم الليلي، قد يكون سلبياً أو إيجابياً. فالتنويم في النهار يجب ألا يكون بعد الساعة الرابعة عصراً، وألا يزيد عن 30-40 دقيقة. هذا النوم يساعد على استعادة القوة وتعويض قلة النوم ليلاً.

## تناول عشاء خفيفا وارك هاتفك المحمول .. هل تعرف ما هي شروط النوم الجيد؟

أن تكون درجة الحرارة في غرفة النوم 20 درجة مئوية وأقل من ذلك".  
مفاتيح جديدة لحل لغز النوم العميق!  
إن النوم الصحي هو أحد احتياجات الإنسان الفسيولوجية الأساسية. وفي غيابها، يمكن لعدد لا يحصى من العمليات في الجسم أن تتأثر سلباً بشكل رهيب. تم ربط مشاكل النوم المزمنة باضطرابات الصحة النفسية وأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2 والسمنة، من بين حالات أخرى، وفقاً لما نشره موقع Neuroscience News نقلاً عن دورية Nature Communications.

والنوم التصلحي  
كما أن تحقيق النوم العميق والمتجدد ضروري لتحقيق الصحة الفسيولوجية المثلى وضرورة الأداء الإدراكي باستمرار يمكن أن يكون صعباً بسبب نمط الحياة والعوامل البيئية والبيولوجية، فإن أحد أكثر الأسئلة المركبة في بيولوجيا النوم هو كيف ينظم الدماغ النوم العميق.

ويمنح أن تساعد الإجابة في إلقاء الضوء على طرق جديدة للتخفيف من مشاكل النوم. تقدم دراسة حديثة، قام بإجرائها باحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد أدلة مهمة في هذا الغز الطويل الأمد. تحدد الدراسة، التي أجريت على الفئران، منطقة في الدماغ تنظم اهتزازات موجات دلتا، وهي إشارات كهربائية تنتقل عبر الخلايا العصبية، التي تنشأ خلال أعمق مراحل الاسترخاء وهي ما توصف بأنها السمة المميزة للنوم التصلحي.

وأضاف بالقول: "يساعد نمط الحياة الخامل على اضطراب النوم، لأنه قد لا يشعر الجسم بالحاجة إلى الراحة. ومع ذلك يوصى باستبعاد النشاط البدني قبل الذهاب إلى النوم، لأن هذا يمكن أن يعقد النوم ويؤثر في جودته".  
ونصح الطبيب الروسي أيضاً بعدم تناول وجبة العشاء في وقت متأخر، حيث يجب أن تكون وجبة العشاء على الأقل قبل ساعتين من الذهاب إلى الفراش، على ألا تزيد قبله حرارته الحرارية عن 20% من إجمالي السرعات الحرارية اليومية.  
وقال: "تتطلب عملية الهضم طاقة، لذلك إذا أفرط الشخص في تناول الطعام ليلاً، فإن الجسم يعمل بنشاط في هذا الوقت، ما قد يؤثر أيضاً في نوعية النوم والاستيقاظ في الصباح. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تناول الطعام في الليل إلى اضطراب عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية بشكل صحيح، كما قد يسبب الحرقة والغثيان".  
كما لا يوصى بالنوم على معدة فارغة، لأن هذا قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي، والشعور بالجوع قد يسبب اضطراب النوم.

وبالإضافة إلى الامتناع عن تناول الطعام والتدخين قبل ساعتين من الخلود إلى النوم، يجب الامتناع عن استخدام الهاتف الذكي. لأن الضوء الأزرق المنبعث من شاشته يسبب اضطراب عملية إنتاج الميلاتونين واستخدامه بصورة دائمة يهيج الجهاز العصبي.

وقال إنه "من الضروري أن يكون الفراش مريحاً ويجب أن تكون الغرفة مظلمة تماماً ودون ضوء. كما يجب قبل ساعتين من الذهاب إلى الفراش تجنب الإضاءة الساطعة وتخفيض الإضاءة. وبالإضافة إلى ذلك يجب

تعددت الدراسات التي تخوفت من دخول الذكاء الاصطناعي إلى مجالات عدة، لكن مسحا جديدا أجرته مؤسسة "سافانا" لبحوث التسويق شمل 5 آلاف شخص من مختلف دول العالم أشار إلى تباين واضح في آراء الجمهور تجاه بعض التقنيات.

وقالت الدراسة إن هناك قبولا عاما للذكاء الاصطناعي في مجالات متصلة بخدمة الزبائن، حيث وافق ثلثا المستطلعة آراؤهم أو 67 في المائة على أن الذكاء الاصطناعي لديه القدرة على تحسين خدمة العملاء للشركات التي يتفاعلون معها.

وقال أكثر من نصف الجمهور أي 54 في المئة إن الشركات التي تستخدم تقنيات الذكاء الاصطناعي، تقدم مزايا أفضل للعملاء مقارنة بالشركات التي لا تفعل.

## تناول البيض يساعد في التخلص من دهون البطن

يحتوي جسم البشر على كمية معينة مما يسمى "الدهون الحشوية"، التي تتموضع في عمق البطن، وهي دهون ضرورية لحماية الأعضاء الحيوية، وعزلها عن بعضها البعض. ولكن الأمر في كثير من الأحيان يزيد عن الحد الطبيعي، ويتم تخزين الكثير من هذه الدهون، وهو أمر خطير يزيد مخاطر الإصابة ببعض الأمراض مثل السكري وأمراض القلب، وحتى السرطان.

وقد تحدثت إحدى الخبيرات وهي الدكتورة ديورا لي، من صيدلية دكتور فوكس أونلاين، لصحيفة إكسبريس حول طرق تقليل الدهون الحشوية، وأوصت بالاعتماد على البيض في نظاما غذائيا للتخلص من دهون البطن.

## تصنيع نونوج لـ (جنين) بشري في مختبر

توصل فريق من العلماء البريطانيين إلى ابتكار أول نموج جنين بشري يتمتع بصفات قلب وآثار دماء، وذلك باستخدام الخلايا الجذعية، دون الحاجة إلى البويضات والحيوانات المنوية، مما فجر جدلاً واسعاً حول الحدود الأخلاقية والقانونية.

ويحسب صحيفة "ذا غارديان" البريطانية، يأمل الباحثون أن يساعد الابتكار على كشف المزيد من الأسرار حول تطور الجنين في رحم الأم في الفترة التي تلي 14 يوماً بعد الإخصاب، وهو الحد المتفق عليه للعلماء لنمو الأجنة ودراسها في المختبر.

## تعريض المولود بتقنيرية لبكتريا الام يفيد النمو

رجحت دراسة جديدة صغيرة أن نقل البكتيريا المهيبة إلى الأطفال حديثي الولادة المولودين عن طريق العملية القيصرية يفيد نموهم المبكر. وبحسب موقع "نيو ساينتست"، لاحظت أبحاث سابقة أن الأطفال المولودين طبيعياً يكون ميكروبيوم أمعائهم غنياً بالبكتريا التي وصلتهم من الأم أثناء الولادة.

## مسح دولي يكشف ثقة العالم بالذكاء الاصطناعي

لكن هذه الثقة لا تنسحب على القطع المصرية، إذ قال 68 في المئة من المستطلعة آراؤهم إنهم يتفوقون بالعصر البشري في البنوك والمصارف أكثر من تقنيات الذكاء الاصطناعي خصوصاً في طلب الفروض الشخصية. ولا يختلف الأمر كثيراً فيما يتعلق بالطب.. إذ قال 74 في المئة إنهم يتفوقون في تشخيص الأطباء من العنصر البشري أكثر من تشخيص التقنيات التي تعتمد الذكاء الاصطناعي.

وتبلغت السلطات بعد ظهر الأحد من مشغل الغواصة "أوشنغيت أكسبديشيز" أن الغواصة اختفت على ما قال الأدميرال جون موغر من خفر السواحل الأمريكيين. وأوضح نيدل جهوداً كبيرة جداً "مضيفاً أن عمليات البحث على سطح المياه وداخلها تتركز على منطقة "تبعد حوالي 1450 كيلومتر شرق كاياب كود على عمق أربعة آلاف متر". وأضاف "إنها منطقة بعيدة وإجراء عمليات بحث فيها معقد جداً" مقدراً أن تكفي كمية الأكسجين في الغواصة لسبعين ساعة إضافية أو أكثر. ومن بين الركاب رجل الأعمال البريطاني الثري هاميش هاردينغ رئيس مجلس إدارة شركة بيع الطائرات الخاصة "أكسن إيفيشين".



## تناول البيض يساعد في التخلص من دهون البطن

البروتين تساعد في إنقاص الوزن وفي النتيجة فقدان الدهون الحشوية في البطن. ومن المعروف علمياً أن البيضة المتوسطة (التي تزن حوالي 52 جراماً) تحوي على 6.3 جرام من البروتين، لذلك فإن تناول بيضتين يوفر من 12 إلى 14 جراماً من البروتين. ومعلوم أيضاً أن البالغ يحتاج إلى 45 إلى 56 جراماً من البروتين يومياً، اعتماداً على مدى نشاطه. ويعد البيض أيضاً مصدراً مثالياً للأحماض الأمينية الأساسية لصحة الإنسان.

## اختفاء غواصة سياحية تزور حطام تاي تانك

يواصل خفر السواحل الأمريكيون والكنديون البحث عن غواصة سياحية صغيرة فقدت وعلى متنها خمسة أشخاص في رحلة زيارة حطام سفينة "تاي تانك" في منطقة بعيدة في المحيط الأطلسي قبالة سواحل أميركا الشمالية. وتبلغت السلطات بعد ظهر الأحد من مشغل الغواصة "أوشنغيت أكسبديشيز" أن الغواصة اختفت على ما قال الأدميرال جون موغر من خفر السواحل الأمريكيين. وأوضح نيدل جهوداً كبيرة جداً "مضيفاً أن عمليات البحث على سطح المياه وداخلها تتركز على منطقة "تبعد حوالي 1450 كيلومتر شرق كاياب كود على عمق أربعة آلاف متر". وأضاف "إنها منطقة بعيدة وإجراء عمليات بحث فيها معقد جداً" مقدراً أن تكفي كمية الأكسجين في الغواصة لسبعين ساعة إضافية أو أكثر. ومن بين الركاب رجل الأعمال البريطاني الثري هاميش هاردينغ رئيس مجلس إدارة شركة بيع الطائرات الخاصة "أكسن إيفيشين".



برعاية نهيان بن مبارك

## مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون تخرج الدفعة الخامسة عشرة من القيادات الإعلامية الشابة



مؤكدين حرصهم على التزام أعلى معايير المهنية وتطبيق المهارات التي اكتسبوها من خبراء الإعلام ضيوف البرنامج وبينهم سعادة محمد الحمادي، رئيس جمعية الصحفيين الإماراتيين، والإعلاميين الكبار جيزيل خوري، والدكتور سليمان الهتلان، والإعلامي المبدع فيصل بن حريز، الذين أخصمهم بجزيل الشكر والامتنان.

وتم خلال حفل التخرج تسليم الطلبة المتفوقين شهادات تقدير لإنجازاتهم المتميزة طيلة مدة البرنامج، وهذا ما يؤكد تفانيهم وشغفهم والتزامهم بالعمل الإعلامي من أجل تعزيز مستقبل قطاع الإعلام في الإمارات العربية المتحدة.

وحضر الحفل الخريجون بالإضافة إلى فريق من سكاى نيوز عربية، وعدد من أعضاء مجلس الأمناء، ومستشاري مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، والشركاء الرئيسيين من الجامعات المشاركة، وتخرم مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون بالتعاون مع أبرز الجامعات في الدولة، لرعاية مواهب الجيل الجديد من المتخصصين في الإعلام، وهو ما يتماشى مع التزام المجموعة بالاستثمار في المواهب الشابة، وتقديم التقدير المناسب لهم وبناء مستقبلهم المهني.

الشراكة. واعتبرت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، أن استدامة نماء الوطن وازدهار مستقبله يقوم على سواعد الشباب الذين يمثلون الطائفة المحركة للتنمية بمهاراتهم الابتكارية وقدراتهم الإبداعية، وقالت: "نعقد برنامج القيادات الإعلامية الشابة في دورته الخامسة عشرة تجسيدا لرؤيتنا في تمكين الشباب والاستثمار في توجيههم المهني ليكونوا إعلاميين قادرين على إيصال صوتهم ورسالتهم وتحقيق أحلامهم وطموحاتهم، والإسهام الفعال في تطوير صناعة الإعلام الإماراتي".

وتابعت: "مجدداً، وضمن برنامجنا التعليمي المجتمعي، نعتز بتخريج 18 شاباً وشابة بالشراكة مع خمس جامعات وطنية رائدة وسكاى نيوز عربية، استطاعوا أن يقموا نموذجاً خلاقاً للشباب المتحمس لعمله والمخلص لوطنه، من خلال ورش العمل والنشرة الإخبارية "أخبار الدار" والمشاركة اليومية في تغطية فعاليات مهرجان أبوظبي 2023 وأنشطة مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون،

تحت رعاية معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان، وزير التسامح والتعايش، أعلنت مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون عن تخرج "القيادات الإعلامية الشابة" دفعة عام 2023، وهي مبادرة تهدف إلى إعداد الطلبة الجامعيين لمن ناحية في قطاع الإعلام في الإمارات العربية المتحدة، وذلك في مجلس معالي الشيخ نهيان بن مبارك آل نهيان في أبوظبي.

وتعاون برنامج "القيادات الإعلامية الشابة" الذي تأسس في العام 2007، مع عدد من أبرز مراكز التدريب الإعلامي، وعقد عدد من الشراكات مع أبرز الجامعات في الإمارات العربية المتحدة لتوفير فرص عمل لأكثر من 300 خريج ليكونوا جزءاً من المشهد الإعلامي النابض بالحياة في الدولة. واستقبل برنامج هذا العام بالشراكة مع أكاديمية سكاى نيوز عربية، 18 طالباً موهوباً من خمس جامعات مرموقة، هي جامعة زايد، كليات التقنية العليا، جامعة نيويورك أبوظبي، جامعة أبوظبي، والجامعة الأمريكية في

## جامعة الإمارات وجامعة أبوظبي تطلقان شراكة استراتيجية لتعزيز مخرجات الأبحاث العلمية



وهي: "نظام قوي وفعال للتعليم التعاوني المحافظ على الخصوصية".

الدكتور محمد مهدي مسعود، جامعة الإمارات، الدكتور أكسيواجي زهو، جامعة أبوظبي، بعنوان "المواد البوليمرية الوظيفية المملوءة بالجرافين عن طريق الغزل الكهربائي".

الدكتور محمد ظفر إقبال، جامعة الإمارات، الدكتور يوانيس زوروتيكوديس، جامعة أبوظبي، بعنوان "تطوير النموذج المتحكم في سلوك الكسر في المواد الهشة تحت معدل انفعال مرتفع وتحميل مركب ثلاثي الأبعاد".

الدكتور سنان حسين خان، جامعة الإمارات، الدكتور الكريم الزعبي، جامعة أبوظبي، بعنوان "تحسين الإدارة المستدامة للمياه الجوفية باستخدام تقنية النظائر المشعة المبتكرة".

الدكتور علاء أحمد، جامعة الإمارات، الدكتورة رهن عجاج، جامعة أبوظبي.

تصنيف مجلة تايمز العالمي، إضافة إلى حصول أساتذة الجامعة على 20 براءة اختراع، ونشرهم 2,670 بحثاً علمياً مُحكماً وفق سكوبس، إلى جانب نشر 70% من أبحاث الجامعة آخر ثلاث سنوات في مجلات مُصنفة في الربع الأول Q1 والربع الثاني Q2.

فيما أكد الأستاذ الدكتور أحمد علي مراد، النائب المشارك للبحث العلمي أن الشراكة البحثية تأتي ضمن الرؤية الطموحة لكنتا الجامعتين للمساهمة في البناء والتطوير من خلال البحث العلمي ذو الأثر الفعال والمستدام، وتؤكد على الرغبة الجادة من الباحثين من المؤسسات للمساهمة بمخرجات بحثية تعزز ريادتهما.

وتشير البيانات بأن هناك تعاون فعال مع جامعة أبوظبي، حيث قام أعضاء هيئة التدريس والباحثون من الجامعتين بنشر 66 ورقة بحثية حسب بيانات سكوبس خلال الفترة من 2018-2023.

وتم الإعلان عن المشاريع الفائزة في الدورة الأولى من برنامج أبحاث جامعة الإمارات وجامعة أبوظبي

قيادتنا الرشيدة، بشأن منظومة التعليم العالي ومواكبتها لأفضل الممارسات العالمية في قطاع البحث العلمي، وأشار إلى أن الشراكة سيكون لها آثار إيجابية نحو تدشين منظومة شاملة من المشاريع البحثية ذات العلاقة بأجندة مئوية الإمارات 2071، ومبادئ وثيقة الحسين المقبلة، وفي هذا الصدد تأتي هذه الشراكة داعماً قوياً نحو إطلاق مشاريع ذات الأولوية الحيوية للتنمية الوطنية في الدولة وفي مقدمتها: القطاع الصحي والرعاية الطبية، والدكاء الاصطناعي، والتكنولوجيا المتقدمة، والاقتصاد الرقمي، وكذلك البحوث المتعلقة بالثروات الأحيائية والبيئية، والأمن الغذائي والغذائي وصون البيئة والحياة القطرية وتحقيق استدامتها للأجيال المقبلة.

وأوضح أن جامعة أبوظبي أطلقت مشاريع رائدة بالشراكة مع عدد من قطاعات الأعمال في الدولة، بالارتكاز على قاعدة بحثية قوية والتي سجلت خلال الفترة الماضية نقلة نوعية، وتصدرها المركز الثاني على مستوى الدولة لمؤشر الاقتباسات من الأبحاث العلمية والمركز 264 عالمياً، وفق

78,000 خريجاً. بالإضافة إلى كلية الدراسات العليا، وتضم 9 كليات في مختلف التخصصات، و 11 مركزاً بحثياً متصلة بالأولويات والاستراتيجيات الوطنية وفي العام 2022 نشر الباحثون أكثر من 2400 ورقة بحثية في مجلات عالمية مُحكّمة، وتم تقديم 470 طلب تسجيل براءة اختراع، ومنح أكثر من 260 براءة اختراع.

وتقدمت الجامعة استراتيجية البحث والابتكار 2023-2026 لتوسيع آفاق النشاط العلمي والإبداع والابتكار، وهي داعمه للابتكارات المتطورة "القائمة على القيم" ذات التأثير العالمي بين الجامعتين، مما يعزز من مكانتهما بمخرجات بحثية تساهم في إيجاد الحلول العلمية ودعم مساعيها الدولية.

من جانبه أكد سعادة الدكتور علي سعيد بن حرم الظاهري، رئيس مجلس إدارة جامعة أبوظبي، اعتزاز جامعة أبوظبي بالشراكة مع جامعة الإمارات، وهي شراكة تفتح آفاقاً جديدة لتعاون بحثي طويل الأمد، بما يعزز التنسيق والتكامل بين الجامعتين في ترجمة توجهات

أطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة، وجامعة أبوظبي برنامج الشراكة الاستراتيجية البحثية، لدعم الأولويات والتوجهات الوطنية، والذي يساهم بتطوير المجتمع وبناء المعارف والعلوم من خلال مخرجات بحثية نوعية تساهم في إيجاد الحلول العلمية المبتكرة للتحديات المستقبلية.

وأشار معالي زكي نسيبة، المستشار التنفيذي لصاحب السمو رئيس الدولة - الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة في كلمته خلال الحفل إلى أن إطلاق الشراكة بين الجامعتين، تدعم الأولويات والتوجهات الوطنية، كما أن هذا البرنامج يقوم على المصادر البحثية المتاحة وإنجازات أعضاء هيئة التدريس والباحثين.

وأوضح معالي زكي أنور نسيبة: "أن الجامعة تحتضن أكثر من 950 عضو هيئة تدريس ومدرسين خارج الهيئة، بالإضافة إلى 200 باحث، كما تضم 15,000 طالب وطالبة، منهم 1,900 في الدراسات العليا، وأكثر من

## برعاية محمد بن خليفة وحضور مدير عام هيئة المساهمات المجتمعية «معا»

## احتفالية «النور» تشيد بدعم رئيس الدولة والحكومة لبرامج تأهيل أصحاب الهمم



وجميع الجنسيات ومختلف الإعاقات تأهيل الطالب في مختلف المجالات ليصبح عنصر فعالاً في المجتمع.

كما استطاع المركز أن يقدم أفضل الخدمات لطلابه وتوفير الرعاية الكاملة لعدد من الأطفال على أيدي خبراء ومتخصصين في مختلف المجالات، ومن تحقيق هدفه التربوي في تنمية قدرات الطالب إلى أقصى حد ممكن من خلال وضع خطط فردية مناسبة لكل طالب حسب درجة اعاقته بالتعاون مع أسرته.

وأكد حرص مركز النور للتأهيل على تقديم كل ما يحتاجه ذوي الاحتياجات الخاصة من اهتمام نفسي وبدني وتعليمي ومهني بما يحقق شعورهم بالاهتمام والانتماء واحساسهم بكونهم أفراداً مهمين، الأمر الذي يساهم في تحقيق اندماجهم في الأسرة والمجتمع. وهذا الجينيبي الطلبة والطلبات بإنجازاتهم المتميزة خلال العام الدراسي الجاري متمنياً لهم التوفيق والنجاح وشاكراً أعضاء الهيئة الإدارية والتدريسية على جهود التربوية كما شكر للآباء والأمهات حرصهم الكبير في التواصل المستمر مع المركز لتحقيق الرعاية الأفضل لطلبتنا الأكياد.

والقي السيد راشد سالم الجنيبي كلمة عبر فيها عن شكره للشيخ محمد بن خليفة آل نهيان لتفضله برعاية الحفل وكل من شارك في حضوره وانجاحه، ومعبراً عن سعاده غامرة لتواجدهم مع المركز وتشريفهم لهم في حفلهم والذي دأب مركز النور على تنظيمه سنوياً في ختام العام الدراسي ولقد كان لظروف جائحة كورونا التي ألت بالعام أجمع، ومن ضمنها دولتنا الحبيبة لم يتم تنظيمه لمدة ثلاث أعوام . وقال الجنيبي: ها نحن نعود لتلقتي بكم ونحن في أفضل

حالة وحلة جديدة في مركزنا الجديد الذي نمن بالفضل بإنشائه بعد الله عز وجل إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله عندما كان ولياً للعهد ورئيساً للمجلس التنفيذي والذي وجه سموه بتنفيذ عدة مشاريع ومن ضمنها مركز النور لتأهيل أصحاب الهمم، رافعاً كل الشكر والامتنان لصاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان على دعمه اللامحدود وكرمه السخي لأبنائه من اصحاب الهمم.

وأضاف الجنيبي: إن مركز النور لتأهيل اصحاب الهمم قد تأسس في عام 1988 كأول مركز خاص على مستوى الدولة لرعاية هذه الفئة العزيزة علينا من المجتمع ومنذ ذلك التاريخ ونحن نعي بجد وإخلاص بتقديم أفضل ما توصل إليه العلم في تأهيل اصحاب الهمم من مناهج وأساليب وأدوات لتتواكب مع ما تقدم في دولتنا من تطور وكافة مناهج الحياة. وبلغ عدد طلابه هذا العام 70 طالباً وطالبة في مختلف فئات اصحاب الهمم، وتقدم الجنيبي بالشكر للراة والداعمون علي دعمهم اللامحدود للمركز متمنياً ان يستمر تعاونهم هذا الاعوام عديدة قادم.

وأشاد الجنيبي بجهود هيئة المساهمات المجتمعية "معا" والتي تعمل على تعزيز الشراكة والتعاون بين القطاع العام والخاص والمجتمع المدني في أبوظبي لإحداث أثر اجتماعي إيجابي مستدام وقابل للنفاذ، عبر التشجيع على إيجاد الحلول المبتكرة والمستدامة للتحديات الاجتماعية التي تواجه مجتمع أبوظبي لتعزز جودة الحياة في الإمارة، والتي تأسست في 2019 تحت مظلة دائرة تنمية المجتمع في أبوظبي، ومشيدا بجهود الهيئة التي تعمل وفق استراتيجية

أشاد سعادة سالم بن راشد الجنيبي عضو الجمعية الخيرية للإعاقاة رئيس مجلس إدارة مركز النور لرعاية أصحاب الهمم بالدم والاهتمام الكبير للامحدود الذي توليه دولة الإمارات العربية المتحدة بأصحاب الهمم، بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، وبجهود وزارتي تنمية المجتمع والتربية والتعليم ودائرتي تنمية المجتمع والمعرفة بابوظبي ومؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وما تقدمه من رعاية مميزة لأصحاب الهمم تمثل أفضل تأهيل متقدم على مستوى العالم وسط شراكة أهلية متمثلة بالراكز الخاصة لرعاية أصحاب الهمم بما يعزز المسيرة ويرتقي بمستوى الخدمات والمخرجات. جاء ذلك في كلمته خلال احتفال المركز وبرعاية الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان في أبوظبي باحتتام العام الدراسي الذي أقيم بمسرح المركز بمدينة الشيخ محمد بن زايد في ابوظبي والذي شهدته سعادة سلامة جعلان العميمي، مدير عام هيئة المساهمات المجتمعية "معا" التابعة لدائرة تنمية المجتمع بابوظبي والسيد مبارك الجابري مدير مكتب الشيخ محمد بن خليفة وسعاد حسن الكومي مديرة المركز وممثلين عن الجهات الحكومية والعامه وأولياء أمور الطلاب بالإضافة إلى الذين تم تكريمهم وبلغ عددهم 39 مكرماً. وأشار الجنيبي إلى أن المركز أنشأ عام 1988 برعاية كريمة من المغفور له الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان، وتحت إشراف وزارة تنمية المجتمع لخدم جميع فئات المجتمع

ومستدام، مما يساهم في تمكين المؤسسات الاجتماعية والمنشآت الأهلية ومؤسسات النفع العام من المشاركة في بناء مجتمع متعاون متماسك نشط وتعتبر "معا" جزءاً من مبادرة "غداً 21" الهادفة لتسريع وتيرة التنمية في أبوظبي ورهف مسيرة التنمية الاجتماعية الشاملة، ودعم منظومة التطور الاقتصادي، وإحداث أثر اجتماعي إيجابي على سكان الإمارة.

تهدف لترسيخ ثقافة التعاون والتكامل بين القطاع العام والخاص والمجتمع المدني عبر تشجيع الابتكار الاجتماعي وصياغة آفاق مبتكرة لتفعيله، وتعزيز المشاركة المجتمعية، لترسيخ مكانة أبوظبي بصفتها الوجهة الأفضل للعيش والعمل والاستثمار وتتجسد خطة عمل الهيئة بإحداث أثر اجتماعي إيجابي يعزز من جودة حياة سكان إمارة أبوظبي، ومبارا سعي هيئة "معا" لدعم نمو قطاع ثالث مزدهر

على سعادته سعادة سالم بن راشد الجنيبي كلمة عبر فيها عن شكره للشيخ محمد بن خليفة آل نهيان لتفضله برعاية الحفل وكل من شارك في حضوره وانجاحه، ومعبراً عن سعاده غامرة لتواجدهم مع المركز وتشريفهم لهم في حفلهم والذي دأب مركز النور على تنظيمه سنوياً في ختام العام الدراسي ولقد كان لظروف جائحة كورونا التي ألت بالعام أجمع، ومن ضمنها دولتنا الحبيبة لم يتم تنظيمه لمدة ثلاث أعوام . وقال الجنيبي: ها نحن نعود لتلقتي بكم ونحن في أفضل

أشاد سعادة سالم بن راشد الجنيبي عضو الجمعية الخيرية للإعاقاة رئيس مجلس إدارة مركز النور لرعاية أصحاب الهمم بالدم والاهتمام الكبير للامحدود الذي توليه دولة الإمارات العربية المتحدة بأصحاب الهمم، بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، وبجهود وزارتي تنمية المجتمع والتربية والتعليم ودائرتي تنمية المجتمع والمعرفة بابوظبي ومؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وما تقدمه من رعاية مميزة لأصحاب الهمم تمثل أفضل تأهيل متقدم على مستوى العالم وسط شراكة أهلية متمثلة بالراكز الخاصة لرعاية أصحاب الهمم بما يعزز المسيرة ويرتقي بمستوى الخدمات والمخرجات. جاء ذلك في كلمته خلال احتفال المركز وبرعاية الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان في أبوظبي باحتتام العام الدراسي الذي أقيم بمسرح المركز بمدينة الشيخ محمد بن زايد في ابوظبي والذي شهدته سعادة سلامة جعلان العميمي، مدير عام هيئة المساهمات المجتمعية "معا" التابعة لدائرة تنمية المجتمع بابوظبي والسيد مبارك الجابري مدير مكتب الشيخ محمد بن خليفة وسعاد حسن الكومي مديرة المركز وممثلين عن الجهات الحكومية والعامه وأولياء أمور الطلاب بالإضافة إلى الذين تم تكريمهم وبلغ عددهم 39 مكرماً. وأشار الجنيبي إلى أن المركز أنشأ عام 1988 برعاية كريمة من المغفور له الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان، وتحت إشراف وزارة تنمية المجتمع لخدم جميع فئات المجتمع

أشاد سعادة سالم بن راشد الجنيبي عضو الجمعية الخيرية للإعاقاة رئيس مجلس إدارة مركز النور لرعاية أصحاب الهمم بالدم والاهتمام الكبير للامحدود الذي توليه دولة الإمارات العربية المتحدة بأصحاب الهمم، بقيادة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة، وبجهود وزارتي تنمية المجتمع والتربية والتعليم ودائرتي تنمية المجتمع والمعرفة بابوظبي ومؤسسة زايد العليا للرعاية الإنسانية وما تقدمه من رعاية مميزة لأصحاب الهمم تمثل أفضل تأهيل متقدم على مستوى العالم وسط شراكة أهلية متمثلة بالراكز الخاصة لرعاية أصحاب الهمم بما يعزز المسيرة ويرتقي بمستوى الخدمات والمخرجات. جاء ذلك في كلمته خلال احتفال المركز وبرعاية الشيخ محمد بن خليفة بن شخبوط آل نهيان في أبوظبي باحتتام العام الدراسي الذي أقيم بمسرح المركز بمدينة الشيخ محمد بن زايد في ابوظبي والذي شهدته سعادة سلامة جعلان العميمي، مدير عام هيئة المساهمات المجتمعية "معا" التابعة لدائرة تنمية المجتمع بابوظبي والسيد مبارك الجابري مدير مكتب الشيخ محمد بن خليفة وسعاد حسن الكومي مديرة المركز وممثلين عن الجهات الحكومية والعامه وأولياء أمور الطلاب بالإضافة إلى الذين تم تكريمهم وبلغ عددهم 39 مكرماً. وأشار الجنيبي إلى أن المركز أنشأ عام 1988 برعاية كريمة من المغفور له الشيخ سلطان بن زايد آل نهيان، وتحت إشراف وزارة تنمية المجتمع لخدم جميع فئات المجتمع

# منوعات الفكر

23



يستبعد النظام الغذائي النباتي المنتجات الحيوانية تماما، ما يعني عدم تناول اللحوم والدواجن ومنتجات الألبان مثل البيض والجبن.

وبينما يقلق الكثير من الناس بشأن عدم قدرتهم على الحصول على ما يكفي من البروتين إذا تحولوا إلى نظام غذائي نباتي، ستجد أن أفضل مساحيق البروتين النباتي يمكن أن تساعدك في الحصول على البروتين الذي تحتاجه.

غالبا ما تكون هناك مخاوف من الجفاف والإجهاد الحراري

## شدة الحر مثلما شدة البرد تزيد من خطر الوفاة بـ "أمراض القلب"



قال الباحثون إن واحدة من كل 100 حالة وفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية قد تُعزى إلى أيام درجات الحرارة الشديدة الحار أو الشديدة الباردة. فمع انخفاض درجات الحرارة في الشتاء، يعاني الكثير منا من أمراض مرتبطة به، مثل نزلات البرد والإنفلونزا. وبالمثل، إذا ارتفعت درجات الحرارة بشكل خاص في الصيف، فغالبا ما تكون هناك مخاوف من الجفاف والإجهاد الحراري. ولكن دراسة جديدة الآن أظهرت أن الطقس المتطرف يمكن أن يكون له تأثير أكثر خطورة على أجسامنا. وكشفت الورقة البحثية المنشورة في مجلة Circulation أن درجات شدة الحر والبرودة تزيد من خطر الوفاة بين المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية. وتشمل هذه أمراض القلب الإقفارية (مشاكل القلب الناجمة

عن تضيق شرايين القلب) والسكتة الدماغية وفشل القلب وعدم انتظام ضربات القلب. وبحسب منظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تعد السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم، حيث تؤدي بحياة ما يقدر بنحو 17.9 مليون شخص كل عام. وربطت نتائج الدراسة قصور القلب بأكبر عدد من الوفيات الزائدة في الطقس القاسي - مع 2.6 حالة وفاة إضافية في الأيام الحارة للغاية، و12.8 في أيام البرد القارس. واكتشف الباحثون كيف يمكن أن تؤثر درجات الحرارة القصوى على أمراض القلب، وهو السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم. وللقيام بذلك، قاموا بتحليل بيانات من أكثر من 32 مليون حالة وفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية حدثت في 567

مدينة في 27 دولة، بين 1979 و2019. ولكل 1000 حالة وفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية تم تسجيلها. وجد الباحثون ما يلي: - شكلت الأيام الحارة للغاية 2.2 حالة وفاة إضافية - تسببت أيام البرد القارس في حدوث 9.1 حالة وفاة إضافية وأوضح المؤلف المشارك للدراسة وزميل أمراض القلب والأوعية الدموية في كلية الطب بجامعة ميريلاند والمركز الطبي بجامعة ميريلاند في بالتيمور، هيلم خريشة: "يمكن أن تُعزى حالة واحدة من كل 100 حالة وفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية إلى أيام درجات الحرارة الشديدة. وكانت تأثيرات درجات الحرارة أكثر وضوحا عند النظر إلى الوفيات الناجمة عن قصور القلب". وتابع: "بينما لا نعرف السبب، يمكن تفسير ذلك من خلال الطبيعة التدريجية لفشل القلب كمرض، ما يجعل المرضى عرضة لتأثيرات درجة الحرارة. ويعد هذا اكتشافا مهما لأن واحدا من كل أربعة مصابين بقصور في القلب يُعاد إدخاله إلى المستشفى في غضون 30 يوما من الخروج، ولا ينجو سوى 20% من مرضى قصور القلب بعد 10 سنوات من التشخيص".



تأثير تغير المناخ فحص الفريق التقنيات "الكبيرة" في درجات الحرارة الساخنة والباردة كجزء من الدراسة، بهدف فهم كيف يمكن أن يؤثر تغير المناخ على الصحة العامة في المستقبل. لذلك، قارن الباحثون الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية على 2.5% من الأيام الأكثر سخونة وبرودة بما يعد درجة الحرارة "المثلى" (درجة الحرارة المرتبطة بأقل معدلات الوفيات) في نفس المدن. وقال براق الأحمد، الباحث في مدرسة تشان للصحة العامة بجامعة هارفارد: "إن الانخفاض في معدلات الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية منذ الستينيات هو قصة نجاح ضخمة في مجال الصحة العامة، حيث حدد أطباء القلب عوامل الخطر الفردية وعالجوها مثل التبغ، والخمول البدني، ومرض السكري من النوع الثاني، وارتفاع ضغط الدم وغيرها. والتحدي الحالي هو البيئة وما قد يحمله تغير المناخ بالنسبة لنا". وتابع: "نحن بحاجة إلى أن تكون على قمة التغيرات البيئية الناشئة. أدعو المنظمات المتخصصة في طب القلب إلى إصدار إرشادات وبيانات علمية حول تقاطع درجات الحرارة القصوى وصحة القلب والأوعية الدموية. وفي مثل هذه البيانات، قد نوفر مزيدا من التوجيه لأخصائيي الرعاية الصحية، بالإضافة إلى تحديد فجوات البيانات السريرية والأولويات المستقبلية للبحث".



## دراسة تجد أن الأطباء قد لا يساعدون كثيرا في مسألة إنقاص الوزن!

توصلت دراسة إلى أن الأطباء العامين الذين يقدمون معلومات غير مفيدة للعديد من مرضاهم ممن يعانون من زيادة الوزن يسهمون في إدامة الأساطير حول النظام الغذائي.

ويعتمد أطباء الأسرة إلى حد كبير على نصائح "غير علمية"، فيطلبون في الغالب من الناس ببساطة "تناول كميات أقل من الطعام"، وفقا لتحليل 159 تقريرا من تقارير استشارة الطبيب العام.



أو دليل". وأحد الأمثلة المقترحة من طبيب عام حول كيفية إنقاص الوزن كان: "اعتقد أن بعض الأشياء الأساسية المحددة يمكن أن تساعد - مثل التصميم أولا على أنك تريد فعل شيء حيال ذلك حقا". واستنتج الباحثون: "يحدد تحليلنا أن الأطباء في الغالب لا يقدمون مشورة فعالة، ولذا حتى لو اتبع المرضى النصيحة، فمن غير المرجح أن يفقدوا الوزن". وقالت الدكتورة شارلوت ألبوري، كبيرة معدي الدراسة من قسم نوفييل لخدمات الرعاية الصحية الأولية بجامعة أكسفورد: "هذه الدراسة مهمة لأنها تسلط الضوء على أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة يتلقون رسائل مفادها أنه يمكنهم إنقاص الوزن بمجرد تناول طعام أقل. لكن في الواقع، من غير المحتمل أن يكون هذا فعالا. نحن بحاجة إلى إرشادات وتدريب أفضل لمساعدة الأطباء العامين على التأكد من أن الرسائل مبنية على العلم وليس على الأساطير". وتوصي الإرشادات بأن ينتهز الممارسون العامون كل فرصة للتحدث إلى الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة، حتى أن محادثة قصيرة يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن. ويعاني أكثر من ثلثي البالغين في المملكة المتحدة من زيادة الوزن أو السمنة، ما يجعلها أزمة وطنية. ووجدت الدراسة أن نصيحة الطبيب العام بشأن النظام الغذائي والتمارين الرياضية كانت في الغالب "عامة"، ولا ترتبط بمعرفة الشخص أو نمط حياته، على الرغم من أن المرضى يقولون إن هذا النهج غير مفيد. ومن الأمثلة على النصائح العامة أن يطلب الطبيب من المريض "تقليل الكربوهيدرات". ولكن حتى عندما كان الأطباء العامون أكثر تحديدا، وجد الباحثون أن نصائحهم كانت متنوعة للغاية، وغالبا ما كانت تفتقر إلى الأدلة و"سطحية"، مثل إخبار شخص ما "بضرورة تغيير نمط حياته قليلا".

159 تسجيلا صوتيا لإستشارات من قبل الممارس العام في المملكة المتحدة حيث طلب من الأطباء تقديم "تدخلات موجزة لكيفية فقدان الوزن" لمرض يعانون من السمنة المفرطة. وهذه كناية عن محادثات قصيرة لمساعدة الأشخاص على تغيير نمط حياتهم وتقليل مخاطر تعرضهم لحالات خطيرة مثل مرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب. وقدمت أربع استشارات فقط، أجريت لدراسة منفصلة بين يونيو 2013 وديسمبر 2014، سببا أو مبررا لنوع النصيحة التي كانوا يقدمونها للمرضى. وكانت البقية كلها "نصائح مجردة دون إبداء أي سبب أو تبرير

ويقول الباحثون إن الأطباء العامين، الذين قد يفتقرون إلى المعرفة والثقة عندما يتعلق الأمر بنصائح حول إنقاص الوزن، أو بالقلق بشأن الإساءة إلى الناس، هم أيضا يسهمون في إدامة "الأساطير" حول الموضوع. وتشمل هذه النصائح أن الناس بحاجة إلى "تفكير سليم" للتخلص من أربطال الوزن، أو أن تغييرات صغيرة في السلوك، مثل خفض السرعات الحرارية قليلا، أو "صعود الدرج كثيرا"، أو القيام بمزيد من التمارين دون معالجة النظام الغذائي، يمكن أن تؤدي إلى خسارة الوزن. وقد قام أكاديميون من جامعتي أكسفورد وكامبريدج بتحليل









# منوعات الفجر

26

## جائزة عوشة بنت خليفة السويدي تعلن في مؤتمر صحفي عن الدورة الثالثة 2023

كما سلط عبد السلام المرزوقي الضوء على عدد المشاركات في الدوريتين السابقتين على النحو التالي كانت إجمالي عدد المشاركات في الدورة الأولى 101 (61 في القصيدة النبطية، 24 في الدراسات الأدبية و16 في حفل الإلقاء لطلبة المدارس) أما الدورة الثانية كانت إجمالي المشاركات 54 (24 في القصيدة النبطية، 18 في الدراسات الأدبية و12 في حفل الإلقاء لطلبة المدارس).

وأعلنت الدكتورة ربيعة غباش عن انضمام أعضاء جدد إلى مجلس أمناء الجائزة وهم: الشاعرة مريم النقيبي والدكتورة فاطمة محمد بن حميد السويدي والشاعر عتيق الكعبي.

وعلى هامش المؤتمر الصحفي أعلن مجلس أمناء جائزة عوشة بنت خليفة السويدي عن إطلاق أمسيات "عاشق العرب" وهي فعالية ثقافية تأتي في إطار ترسيخ مكانة الشعر، وهي فرصة لمحبي الشعر التعرف على الشعر الإماراتي والعربي. وقد أحيى الأمسية الأولى الشاعر سيف السعدي، الفائز بجائزة الشخصية الأكثر عطاء في الشعر بدولة الإمارات العربية المتحدة في الدورة الثانية من جائزة عوشة بنت خليفة السويدي 2022.



تشتهر به منطقتنا، وبالأخص قصائد عوشة بنت خليفة السويدي لما تحمله من مفردات وصور لغوية بليغة، حتى أن من يقرأ قصائدها يجيب من خيالها الحبيب الذي تعدى الحدود الجغرافية والثقافية. عوشة هي قصة خيالية، فهذه الجائزة هي تخليد لإرثها الشعري وتكريم لمكانتها وموهبتها.

ليس في القصيدة، ولكن في ظواهر المجتمع وماذا يحدث وكيف يحدث؟.

والقى عبد السلام المرزوقي، أمين عام مجلس الأمناء، كلمة مؤسس وراعي الجائزة خلف بن أحمد الحيتور: "تساهم جائزة فتاة العرب بتسليط الضوء أكثر على الشعر النبطي التي



خارج هذا النطاق. اليوم نحن نعيش في مجتمع طرا عليه الكثير من التغيرات، وتأتي شاعرة منذ سنوات وترصد هذه الظواهر والتغيرات وتحدث عنها بلا شك هذه هي عبقرية عوشة بنت خليفة وقدرتها على استنباط الأمور. فهندما اخترنا عنوان "دستور عوشة" أردنا رؤية رأي الشعراء

تحقق حلمي ببقاء عوشة حاضرة وأن يكون اسمها متداول طوال العام سواء في أمسيات أو مسابقات، وعن عنوان الدورة هذا العام تحدثت رئيسة مجلس الأمناء قائلة: "لاحظت أثناء جمعي لأثر عوشة أن الناس تركز على أشعار الغزل والإشادة وعدد قليل جدا من الناس الذين يتفكرون في قصائدها

•• دبي - د.محمود عليا

أعلن مجلس أمناء جائزة عوشة بنت خليفة السويدي برئاسة الدكتورة ربيعة غباش عن الدورة الثالثة للجائزة 2023 والتي تحمل عنوان "دستور عوشة" وذلك في ندوة الثقافة والعلوم بمنطقة الممزر في دبي. وحضر الأمسية عدد من المثقفين والأدباء والشعراء والمهتمين بالنشاط الثقافي وأعضاء مجلس أمناء الجائزة.

وسيم فتح باب المشاركة في الدورة الثالثة من جائزة عوشة بنت خليفة السويدي في حفل القصيدة النبطية وحفل الدراسات الأدبية بتاريخ 1 يوليو 2023. أما حفل الإلقاء لإحدى قصائد عوشة والخصصة لطلبة المدارس سيتم استلام المشاركات من تاريخ 1 سبتمبر 2023، على أن يتم الإعلان عن النتائج وتكريم الفائزين في 27 يناير 2024.

وقالت الدكتورة ربيعة غباش رئيس مجلس الأمناء "انطلقت الجائزة منذ ثلاث سنوات برعاية كريمة من السيد خلف بن أحمد الحيتور. وهذا نحن اليوم نعلن عن الدورة الثالثة وأنا شخصياً سعيدة أن

حتى 30 أكتوبر المقبل

## «جوائز إكسبوزر» تستقبل مشاركات مبدعي التصوير وصناع الأفلام لدورة عام 2024

على دور إمارة الشارقة كحاضنة عالمية للفنون والثقافة والإبداع.

وتضم لجنة تحكيم الجوائز بالمهرجان الدولي للتصوير (إكسبوزر) نخبة من أهم ممثلي هذا المجال وأكثرهم خبرة، إضافة إلى الخبراء والنقاد المتخصصين بأنواع التصوير المختلفة بلغ عددهم 41 عضواً، يعملون ضمن معايير عالية المستوى للاختيار بين عدد كبير من الأعمال المشاركة، وللمزيد من المعلومات حول المهرجان يمكنك الاستعانة بموقعه الرسمي: <https://awards.xposure.ae>

باتت محط أنظار المصورين الساعين لفت المزيد من الاهتمام، ليس لموهبتهم فحسب، بل للقضايا والمواضيع التي تعالجها أعمالهم الفنية.

وأضاف: "نركز الاهتمام في كل دورات (إكسبوزر) على معايير اختيار الأعمال المشاركة سواء في معارض وفعاليات المهرجان، أو المنافسين على جوائز، التي تتماشى شعبيتها بصورة واضحة، تجسد في تضاعف عدد المشاركات فيها عاماً تلو الآخر، في دليل ملموس ليس فقط على القيمة الفنية التي يضيفها المهرجان لمشهد الفنون البصرية في أنحاء العالم، بل تأكيداً كذلك

المجانبة، حيث سيتم عرض أفضل 7 صور ضمن فعاليات المهرجان، بالإضافة إلى فرصة المناقشة على جوائز إضافية تشمل أدوات ومعدات تصوير تمنح للفنانين بالمركز الأول والثاني، وساعدت هذه الجوائز الفنانين بالدورات السابقة على بناء مسيرة فنية ناجحة في فن التصوير الفوتوغرافي.



طارق عللاي: جوائز

المهرجان منصة المصورين لفت أنظار العالم للقضايا التي يتبنونها وقال سعادة طارق سعيد عللاي، مدير عام المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة: "لطالما شكلت الصورة جزءاً لا يتجزأ من صناعة الوعي المجتمعي بمختلف القضايا الإنسانية، ووسيلة للارتقاء بالذوق العام، وفي هذا الصدد، بات (إكسبوزر) منصة عالمية للاحتفاء بفن التصوير وصناعة الأفلام، مقدماً على مدار السنوات الماضية فرصاً جديدة وكبيرة للمصورين الهواة والمحترفين والفنانين البصريين لعرض أعمالهم، وتسليط الضوء على تجاربهم المهنية ضمن فعاليات التي

كافة فنون التصوير وصناعة أفلام الرسوم المتحركة، والأفلام القصيرة، وذلك على الرابط التالي: <https://awards.xposure.ae/register>

الفتات والجوائز ويعدو "إكسبوزر" المصورين وصناع الأفلام الهواة الراغبين في المنافسة على جوائز تقديم أعمالهم الإبداعية، بحد أقصى 10 صور أو أفلام، ضمن فئات الجوائز الثمانية التي تتضمن التصوير المعماري، والتصوير الجوي "الدرون"، والتصوير الهاتف النقال بالتعاون

في كل فئة على جائزة تبلغ 3000 دولار، والفائز بالمركز الثاني ضمن كل فئة على 1,500 دولار، في حين تمنح أعلى خمس مشاركات في كل فئة على فرصة عرض أعمالهم المترشحة في الدورة التالية من المهرجان.

فئة مخصصة للصغار ويخصص "إكسبوزر" فئة تاسعة خاصة للمصورين الصغار، تستقبل أعمال المقيمين في دولة الإمارات العربية ممن هم تحت سن 18 عاماً، سواء من مستخدمي كاميرا الهاتف النقال، أو الكاميرات الرقمية ذات الصور الانعكاسية بعدسة واحدة (DSLR)، والكاميرات غير المرودة بمرآيا (Mirrorless)، في المسابقة

•• المشاركة-الفجر:

أعلن المهرجان الدولي للتصوير "إكسبوزر" عن فتح باب المنافسة على جوائز دورته الثامنة، حتى 30 أكتوبر من العام الجاري، وكشف أن الجوائز التي تعد أكبر مسابقات التصوير وأكثرها تنوعاً في العالم، متاحة للمصورين وصناع الأفلام المحترفين والهواة، من مختلف أنحاء العالم.

ويستقبل المهرجان الذي ينظمه "المكتب الإعلامي لحكومة الشارقة" المشاركات في جوائز دورة عام 2024 في عدة فئات متخصصة تغطي



## ثقافة الشارقة تطلق النسخة الثانية من ملتقى الشعر العربي في العاصمة التشادية انجمينا

بمفرداتها وتاريخها وسلامة الوزن والقافية إضافة إلى القيم الفنية الأخرى.

خضعت من قبل لجنة تحكيم مختصة إلى معايير وضوابط في اختيارها وهي سلامة اللغة

تحمل معنى وتفاصيل لافتة. يشار إلى أن القصائد الواردة في الملتقى قد

دائرة الثقافة في الشارقة ونحن على استعداد دائم لدعم هذه الأنشطة وأحيي جميع الشعراء التشاديين.

وقال ممثل وزارة الثقافة التشادية إن ملتقى الشعر العربي الثاني يتشاد هو حدث فريد من نوعه و يعد حدثاً متميزاً ساهم في إبراز مواهب مبدعة تنسج من البيان والحرف أجمل القصائد وهذه الوجوه الجديدة من الشعراء والمبدعين ساهموا في بناء ساحتنا الثقافية والأدبية مضيفاً أن هذا الملتقى ميدان للشعر ومهرجان لفرسان القصيد ليجتمع فيه الشعراء من كل ربوع الوطن وهذا يعد دعماً للشعراء على التقدم والارتقاء بالشعر العربي وتشجيعاً لإبداعاته والإرتقاء بالشعر العربي التشادي إلى مراتب لم يرتقيها من ذي قبل وحفظاً وحماية للتراث العربي وتأسيساً له في قلب إفريقيا جنوب الصحراء.

وتنوعت القراءات الشعرية خلال المهرجان في موضوعاتها الشعرية وفيما كانت تتلو سيرة الحنين والأمل بدلالة مفرداتها ورمزية صورها الفنية من جهة فإنها كانت تعالين أوجاع الذات والواقع من جهة أخرى فتكشفت لغة شعرية

الثقافة العربية من خلال الملتقيات الشعرية الأدبية والتظاهرات الثقافية الكبرى حيث أخذ سموه على عاتقه خدمة اللغة العربية وهو في ذلك لا يرى حدوداً في المكان أو الزمان بل تعهد سموه في نشر العربية لتكون لغة الأناضول كما كانت من قبل بمتابعة حثيثة من دائرة الثقافة بإمارة الشارقة التي كان لها الدور الكبير في إنجاح هذه التظاهرة الثقافية.

من جانبه قال سعادة راشد بن سعيد الشامسي : يسعدني أن أكون معكم في الحفل الشعري الكبير وأرحب بكم منمنا دعم صاحب السمو حاكم الشارقة لهذه التظاهرات الثقافية الكبرى ليس في المشاركة فحسب بل في كثير من دول العالم ولا سيما الأقطار الإفريقية.

وأضاف : تؤمن دولة الإمارات أن الثقافة هي محور الحياة الإنسانية ولهذا أنشأت العديد من المهرجانات الأدبية الكبرى والتي كان لها صدى واسعاً في كل أرجاء العالم ويأتي الشعر في صدارة هذه الفنون الأدبية في نفوس الشعوب لذا نحن نشجع مثل هذه المبادرة المباركة التي يريها صاحب السمو حاكم الشارقة وتنظمها

أطلقت دائرة الثقافة بالشارقة بالتعاون مع مجمع اللغة العربية يوم أمس الأول النسخة الثانية من ملتقى الشعر العربي في العاصمة التشادية "انجمينا" على مدى يومين بمشاركة 34 شاعراً وشاعرة وذلك تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة.

وأقيم الملتقى في قصر الثقافة والفنون في "انجمينا" بحضور سعادة راشد بن سعيد الشامسي سفير دولة الإمارات لدى تشاد وممثل وزارة الثقافة التشادية البيروفيسور محمد التضيف يوسف ورئيس مجمع اللغة العربية البيروفيسور عثمان محمد آدم ورئيس جامعة الملك فيصل بتشاد الدكتور محمد بخاري حسن والمنسق العام للملتقى المستشار الدكتور أحمد أبو الفتح عثمان إلى جانب رؤساء بعثات ديبلوماسية عربية و اساتذة جامعات ومعاهد وطلاب ومحبي الشعر العربي ومدنوقيه.

وقال أبو الفتح عثمان يسهم الملتقى الذي يشارك فيه 34 شاعراً وشاعرة بنحو مئة قصيدة في تعزيز الساحة الثقافية والأدبية في تشاد وهو نتاج فكر صاحب السمو حاكم الشارقة في نشر



## منوعات

# الفكر

27

•• فيلنيوس - ليتوانيا - د. شريف الباسل:

ليتوانيا واحدة من أجمل الدولة الساحلية وأكثرها جاذبية للسياح في شمال شرق أوروبا وتتميز بطبيعتها الخلابة وتاريخها الغني، وتكتسي معظم أراضيها باللون الأخضر الذي يضي عليها جمالاً طبيعياً مدهشاً لمحبي الطبيعة وعشاق التنوع البيولوجي، والنظم البيئية الفريدة، والحياة البرية المتنوعة.



### ليتوانيا وجهة عالمية للسياحة الخضراء

## فيلنيوس مقصد الباحثين عن التميز والرفاهية والطبيعة الخلابة



وتوفر هذه الدولة البلطيقية لسائح مجموعة متنوعة من المعالم السياحية والشواطئ الرملية البيضاء، والغابات الوارفة الظلال، والعديد من الحدائق الوطنية، والمحميات الطبيعية التي يمكن استكشافها، وتتيح له تجربة ممتعة ومثيرة لم يشهدها في أي دولة زارها من قبل، حيث يستمتع بالترتبات الثقافية والطبيعة الساحرة، والمباني التاريخية ذات الزخارف، والكنائس، وهندستها المعمارية الفاتكة الجمال، والأبراج التاريخية التي تمتد إلى عدة قرون، والمأكولات التقليدية الليتوانية الشهية في هذا البلد الساحر.

#### فيلنيوس عاصمة الجمال

فيلنيوس العاصمة محاطة بمناظر طبيعية، وبحيرات، وتلال، ومساحات خضراء، كما أنها مركز ثقافي، حيث يمكنك الاستمتاع بالعرض المسرحية، والحفلات الموسيقية، والمعارض الفنية، ويتوافر العديد من المسارح، والمتاحف، والصالات الفنية في المدينة. وتجمع فيلنيوس - أكبر مدينة في ليتوانيا - بين التراث التاريخي، والجمال الطبيعي، والثقافة الغنية، مما يجعلها وجهة سياحية فريدة وجذابة للاستكشاف، ويمكن للسائح زيارة القلعة العلوية التي تمسك بإطلالة رائعة على المدينة التي تزخر بالحياة والأنشطة المختلفة.

ويطلق على فيلنيوس مدينة الكنائس نظراً لاحتوائها على العديد من الكنائس المعمارية الفريدة التي تستحق الزيارة. منها: الكنيسة الرئيسية، ومربع كاتدرائية فيلنيوس التي تعد مركزاً تاريخياً وروحياً، وكنيسة سانتا آنا التي يرجع تاريخها إلى أكثر من 500 سنة، ويأتي إليها الزوار من مختلف دول العالم، فهي واحدة من أجمل الكنائس في أوروبا وأشهرها.

#### الحي القديم في العاصمة

يعد الحي القديم في فيلنيوس من أكبر وأجمل الأحياء التاريخية في أوروبا، يحتوي على مبانٍ تاريخية، وشوارع ضيقة، وساحات واسعة، تضم العديد من المطاعم، والمقاهي، والمتاحف، والمحلات التجارية، ويمكن للسائح زيارة الحي القديم في فيلنيوس سيراً على الأقدام لاستكشاف مواطن السحر والجمال فيها.

وتضم العاصمة الليتوانية الجميلة فيلنيوس أحد أكبر أحياء العصور الوسطى المتبقية في أوروبا، وقد أدرجت هذه المدينة العتيقة في قائمة التراث العالمي التابعة لمنظمة اليونسكو، فهي بحق المكان الأمثل للزيارة في جميع الأوقات، حيث تمتاز بجمالها الأخاذ طوال السنة، فكل فصل من فصول السنة يأتي إليها ليمنحها رونقاً مختلفاً وطابعاً خاصاً.



### أوزبويس جمهورية الفنانين

ليتوانيا، لكنهم يمنحون تأشيرة جمهوريتهم لكل من يطلبها، ويلتزم بضوابطها، فتجد سياحاً كثيرين يقبلون على أوزبويس للاستمتاع بمناظرها الجميلة، ونهرها الشهير (فيلنيا)، وشوارعها، ومبانيها بطرازها المعماري الفريد، وفي نهاية جولتهم يحصلون على جنسيتها، فهي تمنح الجنسية لزوارها لتضيفهم إلى سجل المبدعين الباحثين عن الحرية، والتعاضد، والمحبة، والسلام، والانطلاق.

أوزبويس تلك المدينة القديمة المصنفة ضمن التراث العالمي أعلنت ذاتها كجمهورية افتراضية داخل ليتوانيا منذ 25 سنة، ولها رئيسها، وبرلمانها، ونشيدها الوطني الخاص بها، ورايتها، ودستورها المعلق على جدران الشارع، والترجم إلى أربعين لغة، من بينها اللغة العربية، والذي يشتمل على مواد طريفة منها (لكل إنسان الحق أن يحب) !!! (لكل إنسان الحق أن يكون كسولاً) .. (لكل إنسان الحق في أن يحب القطط، وأن يعتني بها) .. (لكل إنسان الحق في ألا يكون له حقوق) .. (لكل إنسان الحق في أن يموت لكن هذا ليس التزاماً)!



رئيس أوزبويس «روماس ليليكس»

تسعى أوزبويس لتكون الجمهورية الفاضلة، فهي جمهورية مستقلة، ولكن في الخيلة فقط، رئيسها لدى الحياة، هو كاتب الأغاني، والمخرج السينمائي روماس ليليكس. أطلق على أوزبويس (مدينة الفنانين)، وذلك نظراً إلى أن معظم سكانها فنانيون، و مبدعون، أطلقوا العنان لخيالهم ليوحدهم في بوتقة الحرية، فهم يعلمون أنهم جزء من



دستور جمهورية أوزبويس الافتراضية معلق على الجدران ومترجم إلى أربعين لغة، من بينها اللغة العربية



عندما يكون الرئيس الليتواني خارج الدولة أو في أي مدينة أخرى يختفي العلم أعلى المبنى الرئاسي

القصر الرئاسي هو مبنى فخم بني خلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، ويستضيف المبنى اجتماعات سياسية خاصة، و مندوبين أجانب، ويمكن لزوار القصر الرئاسي زيارة الساحة الداخلية في جولة مجانية، كما يسمح لهم بالتقاط الصور دون وجود أي مظهر من مظاهر الأمن المشددة، مكتفين بالإجراءات الأمنية العادية، وكاميرات المراقبة المنتشرة في القصر، وحوله. ومن خارج



# الفكر

## الحركة بركة.. طريقة لتخفيض خطر الموت المبكر بنسبة 40 بالمئة

وأظهرت النتائج أن الزيادة الأكثر وضوحاً للحماية من الموت المبكر كانت لدى الذين عملوا 4-5 أنشطة في اليوم. وعموماً ممارسة هذه الأنشطة في الحياة يخفض في المتوسط من خطر الموت المبكر بنسبة 40 بالمئة من جميع الأسباب المرتبطة بالسرطان ونسبة 49 بالمئة من أمراض القلب والأوعية الدموية. وأن الذين عملوا 11 نشاطاً في اليوم ظهرت لديهم حماية من الموت المبكر بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 65 بالمئة، ونسبة 49 بالمئة مقارنة بالذين لم يمارسوا أي نشاط بدني.

وقد قارن الباحثون هذه النتائج مع نشاط 62 ألف شخص يمارسون يومية الرياضة بصورة منتظمة، وتبين أن النتائج مماثلة. وهذا يعني أنه سواء عمل الشخص هذه الأنشطة كجزء من تدريب منظم أو أعمال منزلية، فإنها في جميع الأحوال مفيدة لصحته.

كشفت علماء جامعة سيدني الأسترالية طريقة لتقليل خطر الموت المبكر بنسبة 40 بالمئة من جميع الأسباب وخاصة تلك المرتبطة بالسرطان، ونسبة 49 بالمئة من أمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير مجلة Nature Medicine today، إلى أنه خلال الدراسة طلب الباحثون من المشتركين فيها (أكثر من 25 ألف شخص)، لا يمارسون الرياضة، القيام بتمارين قصيرة وصفوها بأنها "نشاط بدني دوري لتنمذ الحياة"، كجزء من المهام اليومية، مثل الجري للحاق بالحافلة، أو اللعب مع الأطفال. وثبت على جسم كل مشترك جهاز تعقب اللياقة البدنية، كان يقيس المؤشرات البدنية خلال سبعة أيام. واتضح أن هذه التمارين استمرت لدى 93 بالمئة من المشاركين بالمتوسط بحدود دقيقة واحدة، وبعدها في اليوم 4-8 تمارين.



## قرأت لك

عصير البنجر

يعد البنجر من أهم الأطعمة التي تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة لصحة الإنسان، ولذلك نجد أن الكثير من الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز المناعي يكثرون في تناوله سواء عصير أو سلقه وإعداده كسلطة سهلة التحضير، ولكن الهدف الأساسي هو الحصول على فوائده. ووفقاً لموقع "healthyliving"، الذي قدم



فوائد البنجر مشيراً إلى أنه يعمل على تقوية الجهاز المناعي، والحد من الإصابة بالأنيميا وفقر الجسم، يحمي الجسم من الأمراض كالسرطان وما شابه ذلك.

كما أن إضافة عصير البرتقال الغني بفيتامين "سى" على عصير البنجر، يعمل على تقوية المناعة، زيادة نشاط الجسم بشكل كبير، والتركيز، ولذا نجد أن تناول هذا المشروب مرة واحدة في اليوم يعمل على تقوية المناعة والحد من الإصابة بالأمراض المناعية الغربية. بطريقة إعداد العصير..

قم بسلق حبة من البنجر. قم بعصير عدد 2 ثمرة من البرتقال. ضع البنجر في الخلاط ثم ضيف عليه عصير البرتقال، وأضربهم جيداً وتناوله وهو طازج للحصول على فوائد، في الحد من الإنيميا.

## سؤال وجواب

- كم يساوي اليوم في كوكب عطارد ؟  
- 59 يوم أرضي
- كم عدد الدول التي تتمتع بحق الفيتو في مجلس الأمن ؟  
- 5 دول
- كم عدد عظام جسم الإنسان ؟  
- 206 عظمة
- ماهي السنة التي تلت السنة الأولى بعد الميلاد ؟  
- السنة الأولى بعد الميلاد
- بحر يصل بين بحرین ويفصل بين قارتين ؟  
- البحر الأحمر



## طبيب يوضح سبب

## الألم في الغدة الثديية

أعلن الدكتور ألكسندر مياستيكوف أن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 40 بالمئة من النساء يعانين من ألم في الصدر. فما سبب هذا الألم؟ ويشير مياستيكوف في برنامج تلفزيوني، إلى ما يجب معرفته عن الألم في الغدة الثديية.

- 1 - ألم دوري في الغدة الثديية. هذا الألم غالباً ما يكون آمناً.
  - 2 - ألم في غدة واحدة - هذا علامة مرضية.
  - 3 - ألم يزداد عند الضغط عليها وهناك احمرار. قد يشير إلى التهاب الصرع.
  - 4 - ألم في الغدة الثديية والظهر. قد يكون ألماً عصبياً.
- ويقول: "نحن نميز بين ألم في ثدي واحد أو في كلا الثديين، وبين ما إذا كان الألم دورياً كما يحصل عادة قبل الدورة الشهرية، أم ألماً مستمراً. وهنا أريد أن أطمئن النساء: سرطان الثدي لا يؤلم. ولكن هناك استثناءات نادرة - إذا كان شكلاً من أشكال الالتهابات السرطانية".
- أما بالنسبة للنساء اللواتي يعانين من ألم دوري في الصدر، فإن خطر إصابتهن بسرطان الثدي ليس أعلى منه عند اللواتي لا يعانين من هذه المشكلة. ويقول: "يجب على المرأة عدم التركيز على الألم أو غيابه. عليها معرفة عوامل خطر الإصابة بالسرطان والعوامل الوراثية. لأنه إذا كان لديها اقارب مباشرين أصيبوا بسرطان الثدي، فإن خطر إصابتها يزداد".
- ويضيف: حالياً سرطان الثدي هو أحد أنواع السرطان القابلة للعلاج خاصة عند تشخيصه في مرحلة مبكرة.
- ووفقاً له من المهم أيضاً أن تعلم أنه عند الشعور بالألم في الصدر، فهذا لا يعني دائماً أنه في الغدة الثديية. يمكن أن تكون عضلات الصدر موضع الألم، ويمكن أن يكون الألم بسبب النشاط البدني. ومن بين الأسباب الرئيسية للألم في الغدة الثديية يسمى الخبراء متلازمة ما قبل الحيض، التيس، الأورام الغدية اللبغية، الألم العضلي الليفي، حمالة الصدر الضيقة، كبر حجم الثدي، موانع الحمل. وأظهرت نتائج بعض البحوث أن تناول الكافيين واللحوم يمكن أن يسبب أيضاً ألماً في الصدر.



الممثلة الدنماركية ديتي هانسن خلال صورة للمسلسل التلفزيوني Chorus Girls، كجزء من مهرجان تلفزيوني موتني كارلوفي موناكو. ا ف ب

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن بعض الخضروات مثل الخيار والباذنجان يمكن أن يكون لها تأثير ضار على الإنسان حيث أثبتت البحوث أن الخيار لو تحول لونه من الاخضرار إلى الاصفرار نتج عنه مواد لها تأثير سام على الإنسان كما أثبتت أن الخيار المرة ذات الشكل المموج لها تأثير سام على الإنسان... وهذه المادة السامة توجد في قلب الخيارية.. كما أثبتت البحوث أن أكل الباذنجان بكثرة يؤثر على الجهاز العصبي للإنسان.
- هل تعلم أن تناول الفول المدمس يمنع الإصابة بالأزمات القلبية.. فهو يقضي على ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.. وبذلك يخفض تناول الفول المدمس نسبة واحد بالمئة من المواد التي تؤدي إلى تصلب الشرايين.
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى.
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك.
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الكبد هو العضو الوحيد الذي يمكنه أن يحول البروتينات و ما تحويه من أحماض أمينية إلى مادة الجلوكوز أو السكر.
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والفول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبياء والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكاً حاداً.

## قصة الليل والنهار

كان رمزي نشيطاً جداً يعمل دائماً بجاهد.. يذاكر، يلعب الكرة، يسبح، ثم قليلاً من الشطرنج قبل أن يذاكر مرة أخرى يتخلل ذلك الصلاة وبعض الطعام الخفيف، يحضر طبقاً من الفاكهة يشترك أخواته معه، ثم يدخل ليرسم قليلاً، بعض اللعب على الكمبيوتر، تدوين بعض الأفكار والملاحظات.. أشياء كثيرة يقوم بها طوال اليوم وعندما يذهب للنوم يكون مضطرباً وداًماً يقول أتمنى أن يكون النهار 42 ساعة فيقول والده منذ أن جئت من المدرسة وأنت لا تتراح فيقول أحب ذلك وأتمنى أن يكون النهار 42 ساعة.. آه لاسمع بعض الموسيقى وأنا أقرأ ثم بعدها أنام لكنه لا ينام يقوم ويذاكر مرة أخرى وهكذا حتى يصرخ عليه والده فينام، وفي أحد الأيام قال رمزي لوالده لماذا لا يكون النهار 42 ساعة سكت الأب قليلاً ثم قال حسناً لك ما تريد غداً سيكون النهار 42 ساعة.

جاء رمزي من المدرسة فجلس يتناول طعامه مع والده ثم ذهب ليعمل ما يفعله كل يوم من عمل متواصل وعندما حل المساء وكان الأب قد نام في النهار وارتاح دخل رمزي ليلعب في غرفته ودخل أبوه معه وبعد الانتهاء طلب منه والده أن يدرس قليلاً ثم أن يصلي ويرسم ويديق بعض الألحان على البيانو ويدون بعض ملاحظات اليوم... أعمال كثيرة كثيرة طلبها الوالد لكن رمزي وصل إلى مرحلة لا يستطيع أن يرفع يديه وأخذ يقاوم حتى لا ينام ووالده ينظر إليه ويتحدث معه حتى بزغ الفجر فانهار فوق فراشه وغط في نوم عميق.. استيقظ بعد أذان الظهر متعباً مهدوداً بعد أن خسر يوماً دراسياً وكان أبوه قد جاء من العمل فنظر إليه وقال هل ما زلت تريد النهار 42 ساعة فهم رمزي سؤال والده وقال لا يا أبي لبدنك عليك حق وسبحان من جعل لنا وقتاً للعمل ووقتاً للراحة.. الحمد لله أن منحنا الليل والنهار.

