

منوعات

الفكر

الخميس 3 أبريل 2025 م - العدد 14418
Thursday 3 April 2025 - Issue No 14418

ص 22

«ربع قرن» تُطلق «مجاورة»
في نسخته الأولى

ص 27

كارلا شمعون:

لا أعني نفسي فقط، بل
لأشخاص يحبون الموسيقى



الأجهزة القابلة للارتداء تساعد
في مراقبة أمراض الأمعاء

ص 23



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

فال كيلمر.. الانتهاب الرئوي
يكّتب نهاية بطل «باتمان»

توفي الممثل الأمريكي فال كيلمر عن عمر 65 عاماً، بعد أن اشتهر بفضل أفلام "توب غن"، و"باتمان فورييفر"، و"ذي دورز". وقالت ابنته مرسيدس كيلمر لصحيفة "نيويورك تايمز" الأميركية، إن والدها توفي من جراء معاناته التهابا رئوياً، موضحة أنه كان مصاباً منذ عام 2014 بسرطان الحنجرة لكنه تعافى منه. وفي عام 2021، تناول الفيلم الوثائقي "فال" الذي يستند بشكل رئيسي إلى أرشيفه الخاص، مسيرته في هوليوود ثم تراجعها، قبل إصابته بهذا السرطان الذي حرّمه من صوته.

وجرى التطرق إلى مرضه في حبكة فيلم "توب غن: مافريك" عام 2022 مع النجم توم كرون. فبعدما أصبح أميراً لا في القوات الجوية الأميركية في هذا الجزء الثاني من سلسلة الأفلام، أصبح "يسمان" الذي يؤدي دوره كيلمر شخصية رئيسية في أول جزء من "توب غن" الذي أطلق مسيرته المهنية عام 1986. وأدى كيلمر أيضاً دور المغني جيم موريسون في فيلم "ذي دورز" 1991 للمخرج أوليفر ستون، ودور سارق بنك في فيلم "هيت" 1995 للمخرج مايكل مان، الذي حقق نجاحاً عالياً كبيراً في صالات السينما.

خلافات مالية تحوّل

حفل زفافا إلى مجزرة

تحول حفل زفافا إلى «مجزرة»، بسبب مشاجرة كبيرة أسفرت عن قتلى وإصابات، في محافظة الديوانية العراقية، وذلك على خلفية ديون مالية بين أطراف المشاجرة. ووفق ما ذكرته وسائل إعلام عراقية نقلت عن مصدر أمني، فإن «مشاجرة اندلعت بين عدد من الأشخاص في أحد الأعراس بقباء الشافية في الديوانية، استُخدمت فيها الأسلحة الخفيفة، ما أسفر عن مقتل 4 أشخاص وإصابة 9 آخرين نتيجة». وأضاف أن «قوة أمنية توجهت إلى مكان الحادث وقامت بنقل الجثث إلى دائرة الطب العدلي لاستكمال الإجراءات القانونية، والمصابين إلى المستشفى لتلقي العلاج»، مشيراً إلى أن «سبب المشاجرة هو نزاع عشائري».

فيلم «وورفير» يقدم للمشاهدين
تجربة حضور «مهمة حرب بالعراق»

يضع الفيلم الجديد وورفير الذي تنتجه شركة إيه24 مشاهديه بين أفراد إحدى فصائل قوة العمليات الخاصة بالبحرية الأمريكية وهم يقاتلون في مهمة خلال حرب العراق. الفيلم من تأليف وإخراج المحارب السابق راي ميندوزا والمخرج أليكس جارلاند، وهو محاكاة لحظية لعملية استطلاع فاشلة عام 2006، ويستند بالكامل إلى ذكريات ميندوزا والجنود الذين شاركوا فيها. يأتي الفيلم بعد فيلم جارلاند الأخ سيفيل وور في 2024 الذي كان ميندوزا مشرفاً على المسائل العسكرية فيه، ويشارك فيه كوزمو جارفيس وويل بولتر وتشارلز ميلتون وجوزيف كوين وكيت كونيرو ودي فارو وون-إيه-تاي. ويشيد الفيلم بالقتال الذي تعرض للإصابة إلبوت ميلر، الذي يؤدي دوره جارفيس، والذي لا يتذكر كثيراً من الأحداث. وقال ميندوزا في العرض الأول للفيلم بلندن يوم الثلاثاء «أردت أن أصنعه من أجل إليوت... لا يتذكر ما حدث، على مر السنين، طرح الكثير من الأسئلة. عملت في هذه الصناعة 15 عاماً، وكان بمثابة هدف.. رحلة بالنسبة لي.. لاكتساب جميع الأدوات والمهارات التي أحتاجها طوال مسيرتي من أجل تحقيق ذلك». ووضع صانعو الفيلم قاعدة وهي "عدم اختلاق أي شيء أو تضخيمه" وسرد الأحداث بأقصى دقة ممكنة. قال جارلاند "عادة ما تبحث الأفلام عن طريقة لإضفاء طابع درامي، وهذا يعني أحياناً إضفاء طابع رومانسي على القتال والصراع وعدم الدقة. حاولنا الابتعاد عن كل ذلك وتقديم صورة الحرب كما هي في هذا الموقف. كانت هذه هي نيتنا الوحيدة".

يمكن أن يكون تناول كوب دافئ من شاي
الزنجبيل والكركم يومياً مفيداً جداً
للصحة العامة.

ويدرك الكثيرون أن الزنجبيل والكركم

لهما تأثيرات مضادة للالتهابات، إلا أن

القليلين يدركون الفوائد الإضافية لهذا

المزيج القوي.

ويعد الشاي الذهبي مفيداً

للهضم أو المناعة، ويمكن

أن يحدث فرقاً كبيراً في الحياة

اليومية وفقاً لما نشرته صحيفة

Times of India.

فيما يلي 6 فوائد لشرب شاي

الزنجبيل والكركم يومياً:

6 فوائد لتناول شاي الزنجبيل والكركم يومياً.. أبرزها لسكر الدم

تحسين الدورة الدموية، مما يمنح البشرة توهجاً

طبيعياً.

إن تناوله باستمرار يمكن أن يؤدي إلى بشرة أكثر صحة

وأشراقاً بمرور الوقت.

شاي الزنجبيل والكركم – آيستوك

شاي الزنجبيل والكركم – آيستوك

مكونات عمل مشروب الزنجبيل والكركم

25 "مل" من الزنجبيل الطازج "مقشر ومقطع"

25 "مل" من الكركم الطازج "أو 1 ملعقة صغيرة

من مسحوق الكركم"

2/1 ليمنونة "معصورة"

4/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود "يعزز

امتصاص الكركم"

1 ملعقة صغيرة من العسل

2/1 كوب ماء.

أما طريقة عمل مشروب الزنجبيل والكركم، فتتم من

خلال خلط الزنجبيل والكركم والفلفل الأسود وعصير

الليمون والماء حتى يصبح ناعماً. ويتم تصفية الخليط

باستخدام منخل ناعم أو قطعة قماش شاش. ثم يُضاف

العسل ويخلط جيداً.

ويمكن تناول جرعة واحدة "حوالي 30-50 مل" يومياً

لتعزيز المناعة والحصول على فوائد مضادة للالتهابات.

4. إزالة السموم من الكبد

يمكن أن يساعد شاي الزنجبيل والكركم في عملية إزالة

السموم الطبيعية. ويزيد الكركم من تكوين الصفراء،

للمساعدة في هضم الدهون. من ناحية أخرى، يساعد

الزنجبيل في الهضم ويقلل من التهاب الكبد. معاً،

يشكلان تركيبة فعالة لإزالة السموم تحافظ على عمل

الكبد بسلاسة.

5. صحة أفضل للأمعاء

يشرب العديد من الأشخاص شاي الزنجبيل للهضم،

ولكن عند دمجه مع الكركم، فإنه يرفع صحة الأمعاء

إلى مستوى آخر.

يساعد هذا الشاي على موازنة بكتيريا الأمعاء، ويقلل

الانتفاخ، بل يدعم امتصاصاً أفضل للعناصر الغذائية.

إذا كان شخص ما يعاني غالباً من عسر الهضم أو عدم

الراحة في المعدة، فإن تناول مشروب الكركم والزنجبيل

يمكن أن يحدث فرقاً ملحوظاً.

6. بشرة متوهجة وشيخوخة بطيئة

إن شاي الكركم والزنجبيل مليء بمضادات الأكسدة التي

تحارب الجذور الحرة، وتقلل من علامات الشيخوخة

المبكرة مثل التجاعيد والبهتان. كما أنه يساعد على

1. موازنة مستويات السكر في الدم

تشير الدراسات إلى أن الزنجبيل والكركم يساعدان في

تحسين حساسية الأنسولين، مما يجعل من السهل على

الجسم تنظيم نسبة السكر في الدم.

2. دعم صحة الدماغ

يعرف الكثيرون أن الكركم مفيد للالتهابات، ولكن

الجديد هو أنه تم ربط الكركمين، المركب النشط في

الكركم، بتحسين الذاكرة والتركيز. عند دمجه مع

الزنجبيل، الذي يعزز الدورة الدموية في الدماغ، يمكن

لشاي الكركم والزنجبيل أن يعزز الوضوح الذهني، مما

يساعد على البقاء متيقظاً طوال اليوم.

3. تقليل تصلب المفاصل

إذا استيقظ الشخص مصاباً بتصلب المفاصل أو آلام

العضلات، فربما يكون شاي الزنجبيل والكركم هو الحل

الأمثل. يتمتع كلا المكونين بخصائص طبيعية لتسكين

الآلام، والتي يمكن أن تساعد في تقليل تصلب الصباح،

وخاصة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل أو

أولئك الذين يمارسون الرياضة بانتظام.

كما يمكن أن يعزز شرب هذا الشاي يومياً حركات أكثر

سلاسة وحركة أفضل بمرور الوقت.

علاج جديد واعد لمشكلة الصلع

وفي أولى التجارب البشرية، التي أجريت عام 2023، وجد الباحثون أن تطبيق PP405 كدواء موضعي على فروة الرأس قبل النوم لمدة أسبوع قد أسفر عن نتائج واعدة. وعلى الرغم من الحذر في التعامل مع البيانات الفعلية، وصف باحثو جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس النتائج بأنها "ذات دلالة إحصائية". والأهم من ذلك، أنهم يعتقدون أن العلاج سيُنتج شعراً كاملاً "نهائياً" بدلاً من الشعور الكفيف الذي تُنتجه مستحضرات وجعرات العلاج المتوفرة.

على مر التاريخ البشري، كانت هناك عدد من المساعي لعلاج الصلع، مثلاً: كان المصريون القدماء يفركون الرأس الأصلع بمزيج من التمر ومخلب الكلب وحافر الحمار، ولجأ الأمريكيون الأصليون إلى عصير البوكا، أما علاجات القبانل الأيرلندية السلتية فكانت تتضمن فترناً في مرطبان. وآلان، حدد علماء من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس جزيئاً صغيراً يمكنه، عند تحفيزه، إيقاف بصبيلات شعر نائمة منذ فترة طويلة ولكنها سليمة. وأطلق الباحثون على الجزيء الناقل اسم "PP405"، ربما كإشارة إلى مشكلة أخرى يعاني منها سكان لوس أنجلوس، ألا وهي طريق 405 السريع والمزدحم دائماً. علمياً، يعزل جزيء PP405 ويُوضع على بروتين في الخلايا الجذعية للبصبيلات يُبقي الخلايا خاملة. ويتم تثبيط هذا البروتين، فتُحفز الخلايا الجذعية لتتساقط. ووفق "ميدكال إكسبريس"، قد استمرّ العمل المختبري على الجزيء لما يقرب من عقد من الزمان.

شاحنة بلا مكابح تقتل

سيدة ونجاة رجل بأعجوبة

لقت سيدة مصرعها في مدينة فاس المغربية بحادث دهس مأساوي، وذلك بعد أن فقد سائق شاحنة السيطرة عليها بسبب عطل مفاجئ في المكابح، فيما نجا رجل كان يسير بجوارها بأعجوبة. ووقّعت كاميرا مراقبة للحظات المريعة للحادث، إذ ظهرت الشاحنة وهي تندفع بسرعة نحو الرصيف قبل أن تصدم السيدة مباشرة، ما أدى إلى وفاتها على الفور. كما ظهر في الفيديو الرجل الذي تمكن من النجاة بأعجوبة، بعد أن سرع خطواته هارباً من الشاحنة التي انحرفت عن مسارها في اللحظات الأخيرة. ووفقاً لوسائل إعلام مغربية فإن التحقيقات الأولية أظهرت أن الحادث نجم عن خلل في نظام المكابح. وأثارت المشاهد المتداولة جدلاً واسعاً بين مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، الذين عبّروا عن حزنهم للمشهد المأساوي، فيما دعا ناشطون إلى تشديد الفحوصات الدورية على المركبات الثقيلة، لضمان سلامتها.





منوعات الفكر

22

دراسة جامعية في رأس الخيمة تظهر أن استخدام المواد المعاد تدويرها في بناء الأرصفة يحقق فوائد بيئية واقتصادية

•• رأس الخيمة- الفجر

القرار رؤية قيمة حول القضايا الرئيسية التي تؤثر على الاستدامة في بناء الطرق. وتشمل المواد المستخدمة حاليًا في بناء الأرصفة عادةً القار والحصى والرمل والركام الطبيعي، بالإضافة إلى الماء. ومع ذلك، فإن هذه المواد لها عدة عيوب، بما في ذلك ارتفاع التكاليف واستنزاف الموارد الطبيعية. ووفقًا للدراسة، فإن استخدام البلاستيك المعاد تدويره كبديل لمواد الرصف والركام الناعم يوفر العديد من المزايا، مثل تقليل الهدر الذي قد يتسبب في الإضرار بالبيئة، واستهلاك أقل للطاقة والمياه والموارد الطبيعية، وانطلاق أقل للملوثات الضارة.

وفي حين أن دولة الإمارات العربية المتحدة لم تجرب بعد استخدام المواد المعاد تدويرها في بناء الأرصفة، فقد تم استخدام البلاستيك المعاد تدويره في هذا البناء في العديد من البلدان، بما في ذلك الهند وهولندا وكندا وأستراليا والولايات المتحدة الأمريكية. وقد كانت الهند رائدة في هذه الممارسة، حيث تم دمج البلاستيك المقطع في البيتومين.

تتبعها الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة في مجال البحث لإيجاد حلول لبعض المشاكل الملحة في عصرنا الحالي".

قال البروفيسور حمد عساف: "كان الهدف من الدراسة هو إظهار الفوائد الافتراضية لبناء الأرصفة باستخدام المواد المعاد تدويرها. وفي حين أن البلاستيك المعاد تدويره يجب أن يحل محل المواد التقليدية بمعدلات أعلى بكثير من 10% لتحقيق هذه الفوائد، فإن البلاستيك المعاد تدويره يقدم أداءً بيئيًا أكثر تفوقًا بمعدلات استبدال متفاوتة. وتشمل الفوائد البيئية الحد من غازات الاحتباس الحراري وملوثات الهواء بالإضافة إلى زيادة كفاءة الطاقة والمياه في بناء الأرصفة."

كان الهدف من الدراسة هو تطوير دراسة حالة لإظهار الفوائد الاقتصادية والبيئية والصحية العامة المحتملة لاستخدام المواد المعاد تدويرها - البلاستيك المعاد تدويره وخامات البلاستيك المعاد تدويره - في بناء الأرصفة في الإمارات العربية المتحدة. ويعكس هذا البحث المعايير العالمية التي

تشمل الحد من غازات الاحتباس الحراري وملوثات الهواء، فضلاً عن زيادة كفاءة الطاقة والمياه في بناء الأرصفة. يشير مصطلح RAP إلى مواد الرصف المعاد معالجتها التي تحتوي على الأسفلت والركام.

وأجرى الدراسة البروفيسور حمد عساف، من قسم الهندسة المدنية والبنية التحتية في الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة، والدكتور أحمد أبو عبيد، من قسم الهندسة المدنية في كلية ليوا للتكنولوجيا في أبو ظبي. وقال البروفيسور ستيفن ويلهايت، نائب الرئيس الأول للشؤون الأكاديمية والنجاح الطلابي وعميد الجامعة الأمريكية في رأس الخيمة: "يكتسب هذا البحث أهمية كبيرة، حيث أن بناء الطرقات يؤدي إلى إطلاق كميات كبيرة من الغازات الدفينة وملوثات الهواء والماء. وتعالج هذه الدراسة الفجوة في دراسات تحليل دورة الحياة من خلال التركيز على الأثر البيئي والصحي العام لدمج المواد المعاد تدويرها في بناء الأرصفة في الإمارات العربية المتحدة. ويعكس هذا البحث المعايير العالمية التي

أظهرت دراسة أجراها باحثان من دولة الإمارات العربية المتحدة أن استخدام المواد المعاد تدويرها في بناء الأرصفة يحقق فوائد اقتصادية وبيئية وصحية عامة كبيرة. وشمل البحث تقييم دورة الحياة (LCA) لطريق الاتحاد - الطويين الذي أعيد تأهيله بطول 8 كيلومترات والذي يربط بين طريقتين رئيسيتين سريعين (E 11 و E 311) في رأس الخيمة. وتعتبر تقييم دورة الحياة (LCA) أداة مبتكرة تعمل على تحسين الاستدامة في صناعة البناء والمواد. وقد قيمت دراسة دورة الحياة التأثيرات الاقتصادية والبيئية والصحية العامة لمختلف السيناريوهات بما في ذلك التصميم الحالي الذي يعتمد على تصميم الرصف التقليدي. ووفقًا للنتائج، فإن دمج البلاستيك المعاد تدويره في الأرصفة الأسفلتية المستصلحة (RAP) يوفر فوائد بيئية كبيرة

لتبسيط وتسهيل الخدمات

التعليم العالي تطور آليات ترخيص واعتماد مؤسسات التعليم العالي وتعتمد إطار الجودة القائم على المخرجات

اختصار زمن ترخيص مؤسسات التعليم العالي الجديدة من ستة أشهر إلى أسبوع واحد، وزمن الاعتماد للبرامج الأكاديمية الجديدة من تسعة أشهر إلى أسبوع واحد

الجهة التعليمية المحلية، كما سيتم وفق القرار اعتماد البرامج الأكاديمية الحاصلة على الاعتماد العالمي من قبل جهات الاعتماد المؤثقة والمعترف بها دون الحاجة إلى إجراءات إضافية. وهو الأمر الذي يساهم في اختصار الوقت والجهد وتقليل المستندات والإجراءات اللازمة.

كما حدد قرار الوزارة ست ركائز أساسية لإطار التقييم القائم على المخرجات والوزن النسبي لكل ركيزة كما يلي: مخرجات التوظيف (25%)، ومخرجات التعلم (25%)، والتعاون مع الشركاء (20%)، ومخرجات البحث العلمي (15%)، والسعة والحضور العالي (10%)، والمشاركة المجتمعية (5%). ووضع القرار مؤشرات الأداء الرئيسية التي تم اعتمادها لإجراء التقييم القائم على المخرجات في كل ركيزة.

ويطبق هذا القرار على كافة مؤسسات التعليم العالي القائمة حالياً والمزمعة من قبل الوزارة، أو المؤسسات الجديدة الساعية للحصول على ترخيص مؤسسي واعتماد برامجي من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.

أكاديمي لبرنامج جديد.

وحدد القرار المسارات التي يتعين على مؤسسات التعليم العالي الجديدة اتباعها للحصول على الترخيص المؤسسي وبدء عملها، وأليات حصول هذه المؤسسات على الاعتماد للبرامج الأكاديمية لأول مرة، كما أوضح القرار آلية تجديد الترخيص المؤسسي أو الاعتماد البرامجي لمؤسسات التعليم العالي والبرامج القائمة والمسار الذي يتعين على هذه المؤسسات اتباعه للحصول على اعتماد أكاديمي لبرامج جديدة. ويُحدد قرار الترخيص، الصادر من مؤسسات التعليم العالي، الوحدات الأكاديمية التي تشملها المؤسسة، ويلزم الحصول على الموافقة المسبقة من وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عند إضافة أي وحدة أكاديمية جديدة أو إغلاق أي وحدة أكاديمية قائمة. وسيتم بموجب القرار توحيد إجراءات الترخيص بين وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والجهات التعليمية المحلية ذات العلاقة، بحيث يتم ترخيص المؤسسة التعليمية من قبل الوزارة حال حصولها على الترخيص من قبل



المخاطر المتخفضة سيتم منحها ترخيصاً لمدة 6 سنوات والرقابة عليها كل 3 سنوات فقط، بينما بالنسبة للمؤسسات ذات المخاطر المرتفعة سيتم منحها ترخيص لمدة سنتين والرقابة عليها سنوياً.

وحول اعتماد إطار التقييم القائم على المخرجات، أضاف سعادة الدكتور العلاء بأن الإطار الجديد يوفر لكافة مؤسسات التعليم العالي المعتمدة في الدولة آلية تقييم موحدة تقوم على ركائز ومؤشرات أداء واضحة يمكن من خلالها تقييم مخرجات هذه المؤسسات.

وساهم القرار الجديد في تقليل عدد المستندات المطلوبة من 28 إلى 5 لحصول مؤسسة تعليم عالي جديدة على الترخيص وبدء عملها؛ ومن 13 إلى 1 لحصول مؤسسة تعليم عالي جديدة على الاعتماد للبرامج الأكاديمية لأول مرة؛ ومن أكثر من 11 مستند إلى مستند واحد لتجديد الترخيص المؤسسي لمؤسسات التعليم العالي القائمة؛ ومن 13 مستند إلى 1 لحصول مؤسسات التعليم العالي القائمة على اعتماد

المحلية ذات العلاقة بما يختصر الوقت والجهد ويقلل المستندات والإجراءات اللازمة لإتمام عملية الترخيص. وأشار سعادته إلى أن القرار ينسجم مع استراتيجية الوزارة الترامية إلى تنظيم وحوكمة قطاع التعليم العالي لضمان جودة وكفاءة المخرجات بما يحقق الربط بين مخرجات المنظومة التعليمية ومتطلبات سوق العمل، ويدعم رحلة التعلم مدى الحياة لدى كافة الخريجين.

وكشف سعادة الدكتور المعلا أن المسارات والإجراءات التي حددها القرار الوزاري لترخيص مؤسسات التعليم العالي ستختصر زمن ترخيص المؤسسة الجديدة من ستة أشهر إلى أسبوع واحد في حال استيفاء كافة المتطلبات، وزمن الحصول على الاعتماد للبرامج الأكاديمية الجديدة من تسعة أشهر إلى أسبوع واحد كذلك، وزمن تجديد اعتماد البرامج الأكاديمية القائمة من تسعة أشهر إلى ثلاثة أشهر بحد أقصى.

وأضاف سعادة الدكتور العلاء أنه وفقاً للآليات الجديدة سيتم اعتماد نظام قائم على إدارة

أعلنت وزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن اعتماد آليات ترخيص مؤسسات التعليم العالي في الدولة واعتماد برامجها الأكاديمية، واعتماد إطار التقييم القائم على المخرجات، وذلك بموجب أحكام القرار الوزاري رقم (27) لسنة 2024 والقرار الوزاري رقم (62) لسنة 2025.

ويحدد القرار مسارات وآليات الحصول على التراخيص المؤسسية والاعتمادات البرنامجية اللازمة بالنسبة لمؤسسات التعليم العالي وبرامجها الجديدة والقائمة، ويعتمد إطار تقييم موحد يقوم على قياس مستويات الأداء لمؤسسات التعليم العالي وفق مؤشرات قائمة على المخرجات.

وأكد سعادة الدكتور محمد المعلا وكيل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي أن هذه المبادرة تأتي في إطار جهود الوزارة لتبسيط وتسهيل الخدمات المقدمة لمؤسسات التعليم العالي تماشياً مع مستهدفات برنامج تصفير البيروقراطية الحكومية، حيث سيتم توحيد إجراءات الترخيص بين الوزارة والجهات التعليمية



تعزيزاً لقدرات النشء والفتيات على الكتابة الإبداعية

«ربع قرن» تُطلق «مجاورة» في نسخته الأولى

وتجدر الإشارة إلى أن مجاورة، ليس مجرد برنامج وورش تفاعلية لتعلم الكتابة، بل إنه يُشكل مزيجاً بين التدريب والحوار والاستكشاف، وجسر يصل الكلمات بالخيال وينسج خيوط تجربة تعاش وقصص تُروى وإبداع يُحكى.

والتبادل الإبداعي، وذلك في رحلة مكثفة من الكتابة والاستكشاف تجمع بين التدريب النظري والتطبيق العملي الذي يساهم في تمكين المنتسبين المشاركين من الغوص في أعماق الكتابة الإبداعية وإتقان مهارات الكتابة السردية وصناعة القصص، وكيفية بناء الشخصيات والحبكة الدرامية

السرد القصصي، وتعزيز مهاراتهم في التفكير النقدي والتحليل والوصف، واكتساب الأدوات والتقنيات اللازمة التي تؤهلهم لخوض تحدي كتابة قصة متكاملة.

يركز البرنامج على توفير مساحة حرة مفعمة بالحيوية للنقاشات الهادفة

ضمن مساعيها الرامية للارتقاء بقدرات أجيال الغد في مجال الإبداع الأدبي، تُطلق مؤسسة ربع قرن لصناعة القادة والمبتكرين "مجاورة - برنامج ربع قرن للكتابة الإبداعية"، الذي يتيح الفرصة لمنتسبي مؤسساتها في خوض تجربة تعلم متفردة تجمع بين التفاعل، الإلهام، والتجارب الحية، وتمتد على مدار أربعة أيام متتالية خلال الفترة من 7 إلى 10 أبريل بالشكل الذي يساهم في إثراء معارف المنتسبين وتنمية مداركهم، ويفتح أمامهم آفاقاً جديدة تمكنهم من التعبير عن أفكارهم بما يثري تجاربهم القصصية.

يستهدف البرنامج محبي الكتابة من منتسبي ناشئة الشارقة، وسجاياء فتيات الشارقة ممن تتراوح أعمارهم بين 13 و 18 عاماً، وذلك لتحقيق مجموعة من الأهداف التي تتجسد في: تدريب المنتسبين على أساسيات



منوعات الفكر 23



كيف يؤثر فصل الربيع على أمراض القلب؟

مع حلول فصل الربيع، قد يعاني العديد من الأشخاص من تغيرات في وظائف القلب، وتصبح أمراض القلب والأوعية الدموية لديهم أكثر حدة.

وحول الموضوع قال طبيب أمراض القلب في مركز "Be Healthy" الطبي في موسكو، يوسف شوبيتديزي: "يتعرض بعض المصابين بأمراض القلب لتفاقم أعراض المرض مع اقتراب فصل الربيع، وهذا الأمر مرتبط بعدة عوامل، العامل الأول هو تغير درجات الحرارة، مع ارتفاع درجات الحرارة، يبدأ القلب بالعمل بشكل أكثر نشاطاً، لأنه يحتاج إلى الحفاظ على درجة حرارة الجسم المثالية. وقد يؤدي هذا إلى زيادة معدل ضربات القلب".

وأضاف: "العامل الثاني الذي قد يؤثر على القلب في هذه الفترة من السنة هو زيادة النشاط البدني، مع قدوم الربيع يرغب الناس بشكل أكبر في ممارسة الرياضة، ويمارسون رياضة الجري ويقضون وقتاً أطول في الهواء الطلق، هذا الأمر بالطبع جيد لنظام القلب والأوعية الدموية، ولكن من المهم عدم إرهاق نفسك، الإرهاق الشديد يزيد من تفاقم المرض عند المصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية ومرضى ارتفاع الضغط، عند الرغبة بممارسة الرياضة يجب البدء بالتمارين الخفيفة ومن ثم زيادة وتيرة التمرين بشكل تدريجي".

وأشار شوبيتديزي إلى أن بدايات فصل الربيع عادة ما ترافقها تغيرات مستمرة بالطقس، وهذا الأمر قد يصيب البعض بالاكنتاب والتوتر، ما ينعكس سلباً على صحة القلب والأوعية الدموية، ومحاربة هذه المشكلات نصح الطبيب بممارسة النشاط البدني بانتظام مثل المشي في الهواء الطلق، وممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل وتمارين التنفس.

وشدد الطبيب على أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، يجب عليهم مراجعة الطبيب فوراً عندما تظهر عليهم أية أعراض لتفاقم المرض، لأن أي تأخير في مراجعة الطبيب في هذه الحالات قد يتسبب بعواقب صحية خطيرة.

احذر منتصف الليل . . دراسة تكشف "أفضل الأوقات" للصحة النفسية



أظهرت دراسة حديثة أن هناك نمطاً واضحاً يتعلق بالصحة النفسية والشعور بالرفاه النفسي على مدار اليوم، حيث يستيقظ الناس عموماً وهم يشعرون بتحسن، فيما يشعرون بالأسوأ عند منتصف الليل تقريباً.

وأوضحت الدراسة المنشورة في دورية "الجمعية الطبية البريطانية" أن هناك ارتباطاً أيضاً بيوم الأسبوع وفصل السنة، إذ يلعبان دوراً في هذه التقلبات.

أن التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالساعة البيولوجية قد تقصر هذه التقلبات اليومية. على سبيل المثال، يصل هرمون "الكورتيزول" إلى ذروته بعد الاستيقاظ مباشرة، وينخفض إلى أدنى مستوياته قبل النوم. ويُعتبر "الكورتيزول" الهرمون الرئيسي المرتبط بالتوتر والذي تفرزه الغدة الكظرية، إذ يساعد الجسم على التعامل مع المواقف المسببة للتوتر. كما أشار الباحثون إلى أن الاختلافات بين أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع قد تكون مرتبطة بعوامل سياقية مثل أنشطة الحياة اليومية، والتي تختلف بين أيام العمل والعطلات.

وخلصت الدراسة إلى أن هذه النتائج لها تداعيات مهمة لتقديم الخدمات الصحية وإجراء التقييمات السريرية، إذ يمكن أن تساعد في توجيه توقيت تقديم الدعم النفسي والموارد الصحية، خاصة في الأوقات التي تكون فيها الصحة النفسية في أدنى مستوياتها، مثل منتصف الليل وأيام منتصف الأسبوع وفصل الشتاء.

الأسبوع مقارنة بأيام العمل. وعلى سبيل المثال، كانت معدلات السعادة والرضا عن الحياة أعلى يومي الاثنين والجمعة مقارنة بالأحد. ومع ذلك، لم تختلف مشاعر الوحدة بشكل ملحوظ بين أيام الأسبوع.

الصحة النفسية وفصول السنة

أما بالنسبة لفصول السنة، فقد أظهرت الدراسة أن الصيف كان الفصل الأفضل للصحة النفسية، حيث انخفضت أعراض الاكتئاب، والقلق، والشعور بالوحدة، وارتفعت معدلات السعادة والرضا عن الحياة مقارنة بفصل الشتاء. ومع ذلك، لم تؤثر الفصول على النمط اليومي للتقلبات في الصحة النفسية.

وأظهرت الدراسة كذلك تحسناً تدريجياً في الصحة النفسية من عام 2020، وهو العام الأول لجائحة كورونا، وحتى عام 2022.

ورغم أن الدراسة قائمة على الملاحظة، ولا يمكنها تحديد السبب والنتيجة، إلا أن الباحثين يقترحون

وأشارت الدراسة إلى وجود أدلة قوية بشكل خاص على تحسين الصحة العقلية والرفاه النفسي في فصل الصيف. في مارس 2020، أجري الباحثون تحليلاً لبيانات من "دراسة جانحة كوفيد-19 (كورونا)"، لا جتماعية"، واستمرت في مراقبة المشاركين حتى نوفمبر 2021، مع متابعة إضافية حتى

وأشارت الدراسة إلى وجود أدلة قوية بشكل خاص على تحسين الصحة العقلية والرفاه النفسي في فصل الصيف. في مارس 2020، أجري الباحثون تحليلاً لبيانات من "دراسة جانحة كوفيد-19 (كورونا)"، لا جتماعية"، واستمرت في مراقبة المشاركين حتى نوفمبر 2021، مع متابعة إضافية حتى



الأجهزة القابلة للارتداء تساعد في مراقبة أمراض الأمعاء

أظهرت دراسة أجراها باحثون من مستشفى "ماونت سيناي" الأميركية قدرة الأجهزة القابلة للارتداء على تحديد التفاقم المحتمل لأعراض أمراض الأمعاء الالتهابية مثل "التهاب القولون التقرحي، ومرض كرون"، ما يعزز من قدرتها على مراقبة المرض بشكل مستمر ومن خلال أجهزة تجارية شائعة.

لتطوير خوارزميات باستخدام بيانات الأجهزة القابلة للارتداء للتنبؤ بشكل فردي. وقال الباحثون إن هذه النتائج تفتح الباب لاستخدام التكنولوجيا القابلة للارتداء لمراقبة الصحة وإدارة الأمراض بطرق مبتكرة لم ن فكر فيها من قبل وهو ما يعزز هذا النهج بشكل كبير جودة حياة المرضى.

المرض عن بُعد بطريقة مستمرة، وربما في الوقت الفعلي. يُعتبر مرض الأمعاء الالتهابي من الحالات المزمنة التي تؤدي إلى التهاب الأمعاء وتؤثر في حياة ملايين الأشخاص حول العالم. ويعمل الباحثون الآن على تطبيق الأساليب نفسها على أمراض التهابية مزمنة أخرى، مثل التهاب الفصائل الروماتويدي، ويستفيدون من الذكاء الاصطناعي

ضربات القلب -وهو مؤشر على وظيفة الجهاز العصبي- إلى جانب معدل ضربات القلب، ومستوى الأوكسجين، والنشاط اليومي، والتي تم قياسها بواسطة الأجهزة القابلة للارتداء، تغيرت بشكل كبير عندما كان الالتهاب أو الأعراض موجودة.

كما كانت هذه المؤشرات الفسيولوجية قادرة على اكتشاف الالتهاب حتى في غياب الأعراض، وتمكنت من التمييز بين الأعراض الناجمة عن التهاب نشط في الأمعاء.

ووجد الباحثون كذلك أن هذه المؤشرات التي تم قياسها بواسطة الأجهزة القابلة للارتداء تغيرت حتى قبل 7 أسابيع من حدوث التفاقمات.

أدوات فعّالة في مراقبة الأمراض

قال المؤلف الرئيسي للدراسة "روبرت هيرتن" الأستاذ المشارك في طب الجهاز الهضمي والذكاء الاصطناعي والصحة البشرية في كلية طب "إيكاهن" في "ماونت سيناي" إن طرق مراقبة المرض الحالية "تعتمد على تفاعل المرضى المباشر مع أطبانهم، سواء من خلال زيارات العيادة أو فحوصات الدم أو البراز، أو من خلال تنظير القولون. وهذه الطرق لا تقيم المرض إلا في نقطة زمنية معينة، وقد تكون غامضة أو غير مريحة".

وأظهرت الدراسة أن الأجهزة القابلة للارتداء يمكن أن تكون أدوات فعّالة في مراقبة الأمراض الالتهابية المزمنة مثل مرض الأمعاء الالتهابي، وهذا يخلق فرصة لمراقبة

300 مشارك مصاب بالتهاب القولون التقرحي أو مرض كرون، من 36 ولاية أميركية.

وكان المشاركون يرتدون الأجهزة، ويملؤون استبيانات يومية عن الأعراض، ويقدمون تقييمات للدم والبراز لقياس مستوى الالتهاب.

ووجد الباحثون أن الأنماط اليومية لتقلبات معدل

كشفت النتائج المنشورة في دورية "جاسترو-انترولوجي (Gastroenterology)" أن الأجهزة القابلة للارتداء يمكنها التنبؤ بتفاقم مرض الأمعاء الالتهابي، مما يتيح مراقبة مستمرة للمرض خارج بيئة الرعاية الصحية، وبطريقة قد تكون آمنة.

سجل الباحثون في مستشفى "ماونت سيناي" أكثر من














حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

















 الامارات العربية المتحدة
 محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية


 الامارات العربية المتحدة
 محكمة الزيد الاتحادية الابتدائية


 الامارات العربية المتحدة
 المحكمة الاتحادية العليا


 الإمارات العربية المتحدة
 محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية


 الامارات العربية المتحدة
 محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية


 الامارات العربية المتحدة
 محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية


 الإمارات العربية المتحدة
 محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية









حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

حكومة دبي
محاكم دبي



محاكم دبي
DUBAI COURTS





 الامارات العربية المتحدة
 محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية


 الامارات العربية المتحدة
 وزارة العدل



حكومة دبي
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي

محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي
DUBAI COURTS

[illegible]



منوعات الفجر

26

مهرجان أبوظبي . . فعاليات وأنشطة فنية بعلاقات الإمارات واليابان

.. أبوظبي-وام:

تشهد الدورة الثانية والعشرون من مهرجان أبوظبي، فعاليات وأنشطة فنية يسلط العديد منها الضوء على تاريخ العلاقات بين دولة الإمارات واليابان، "ضيف شرف الدورة الحالية للمهرجان.. ويتضمن برنامج المهرجان، خلال الفترة من 9 إلى 29 أبريل الجاري، تشكيلة استثنائية من العروض الموسيقية العالمية التي تجمع أساطير الإيقاع، وعازي البيانو، وحفلات الأوركسترا المرموقة، وعروض باليه مبهرة بمشاركة نجوم عالميين، وتقام في جامعة نيويورك

أبوظبي.

وعلى مدار يومي 8 و9 أبريل الجاري، تقدّم فرقة "كودو" اليابانية الشهيرة أداءً استثنائياً على مسرح مهرجان أبوظبي، في عرض عالمي حصري يُقام لأول مرة في العالم العربي، حيث يلتقي الإبداع المعاصر بالتقاليد العريقة في تجربة فنية مبهرة، بعد تقديم الفرقة أكثر من 7000 عرض في 50 دولة.

كما تقام في 11 أبريل الجاري، أمسية موسيقية لعازف البيانو الموهوب يونتشان ليم، أحد أبرز المواهب الصاعدة في عالم الموسيقى الكلاسيكية، وفي 14 من الشهر ذاته تقدم كونيكو كاتو، إحدى أبرز عازفات الإيقاع على الساحة

العالمية، عرضاً فنياً استثنائياً في أبوظبي تستعرض خلاله براعتها في العزف على آلات الكيبورد والإيقاع بأسلوب يمزج بين الدقة الفنية والتعبير الموسيقي العميق.

كما يقدم الثنائي الأسطوري كاتيا وماريل لايبيك، أحد أبرز ثنائيات البيانو في العالم، في 16 أبريل الجاري عرضاً موسيقياً استثنائياً في المسرح الأحمر بجامعة نيويورك أبوظبي ، وفي 18 أبريل، تقدم الأوركسترا السيمفونية للجامعة الوطنية الكورية للفنون عرضها الأول في العالم العربي، ضمن مهرجان أبوظبي 2025، بقيادة البروفيسور تشونغ تشي يونغ، أحد أبرز قادة الأوركسترا في كوريا.

ولأول مرة في العالم العربي، يُقدّم عازف الكمان أوغستين هادليبتش، الحائز على جائزة غرامي، في 21 أبريل الجاري، حفلاً موسيقياً استثنائياً في القاعة الزرقاء بجامعة نيويورك أبوظبي، فيما تقام يوم 22 أبريل، على المسرح الأحمر في مركز الفنون بالجامعة، أمسية باليه النجوم وهو عرض استثنائي بمشاركة نخبة من مؤدي الباليه العالميين.

وفي 26 أبريل، وخلال عرض خاص بعنوان "لقاء الفنانين المتألقين"، يعود يامن سعدي، قائد الأوركسترا الفيلهارمونية في فيينا، إلى مسرح المهرجان برفقة عازفة الكمان سارة فيرانديز وعازفي التشيلو كيان سلطاني

وبابلو فيرانديز، ليقدّموا ممّا أمسية موسيقية متميزة. وتختتم في 29 أبريل الجاري، فعاليات المهرجان بحفل تكريم خاص يحتفي بإرث الأسطورة الموسيقية الراحل كوينسي جونز، يحييه عازف البوق الموهوب رايلي مولهركار، برفقة فرقته الرباعية النحاسية "ذا ويسترليز،

ويقيم مهرجان أبوظبي 2025، في دورته الثانية والعشرين تحت شعار "أبوظبي: العالم في مدينة"، وتقدم هذه الدورة مزيجاً فريداً يجمع بين الإبداع الفني والتنوع الثقافي، إلى جانب الاحتفاء باليابان "ضيف شرف المهرجان..



«جواهر مدونة» للفنانين تاج السر حسن ومروان العريضي في مؤسسة العويس 16 أبريل الجاري

.. دبي-د.محمود علياء

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية في السابعة من مساء يوم الأربعاء 16 أبريل الجاري معرضاً فنياً بعنوان «جواهر مدونة» حوار الزخرفة والخط للفنانين تاج السر حسن ومروان العريضي، حيث يقدمان حصيلة فنية امتدت لأكثر من 40 عاماً محملة بعبق التجربة التي تخطت حدودها ورسمت ملامحها الخاصة وبيات لكل منهما أسلوب فني يمكن تميزه بسهولة.

ويعد هذا المعرض واحداً من المعارض المتضمنة التي تنظمها مؤسسة العويس الثقافية التي تجمع بين الخط العربي والزخارف الشرقية التي نزل معها إلى عالم من السحر يمزج بين التصاميم الهندسية والتقنية المتكررة لأكثر من 70 لوحة تتوزعها أروقة مؤسسة سلطان بن

علي العويس الثقافية فيها مزج بين ما هو تقليدي وما هو معاصر.

يذكر أن الفنان تاج السر حسن عُرف بإجادته للخطوط العربية التقليدية، كما طور أسلوباً جديداً في رسم الخط العربي عُرف بالأسلوب "التاجي"، استخدمه في أعمال التصميم وفي لوحاته الأصلية، ولوحاته الملونة على القماش، ويتمتع بخبرة فنية وأكاديمية تمتد لأكثر من أربعة عقود،

ساهم في تطوير وتوثيق فنون الخط العربي عبر أعماله الإبداعية، وأبحاثه المنشورة، ومشاركاته الفاعلة في المعارض الدولية.

كما شارك تاج السر في العديد من المعارض الدولية، ونال أكثر من 17 جائزة في مسابقات ومعارض الخط العربي، كما تم تكريمه من جهات ثقافية وفنية في مصر، والكويت، والإمارات.

تقتنى أعماله في العديد من المؤسسات

الفنية والثقافية، مثل دائرة الثقافة بالشارقة، هيئة الثقافة والتراث بأبوظبي، وإرسيا في إسطنبول.

بينما استهوى الخط العربي قلب الفنان مروان العريضي القيم في أميركا لأكثر من 40 سنة،

وعمل على تطوير هذا الفن الراقي كعمارس متعطش للارتقاء بمستوى الخط العربي عبر إضافة نوعية على تقنياته ودعمه بأسلوبه الإبداعي الخاص وثقافته التعليمية العليا في هذا المجال،

كما حرص على صقل موهبته من خلال تلقيه الدراسات العليا في جامعات الولايات المتحدة الأمريكية والحصول على شهادة البكالوريوس في علوم الفن والتصميم ثم على ماجستير في الفنون.

تتميز أعمال العريضي بتقنياتها العالية ودقة التفاصيل وله طريقته المميزة في مزج عدة زخارف من حقبات فنية مختلفة ومتعددة ليُجمل منها شكلاً يستند إلى

مدرسته في فن الزخرفة والتعاطي مع تنسيق الألوان، مع المحافظة على شد انتباه المشاهد للاستمتاع بهذا الأسلوب المستحدث،

مضيفاً نكهة ذواقة على الزخرفة والخط العربي. في هذا المعرض رسالة محبة لروح الشرق المشبعة بجماليات منهدبة وزخارف مستوحاة من عوالم الحكايات وألوان قادمة من وهج الماضي بشمسه التي لا زالت تضيء مفرداتنا الثقافية،

وتحول الجمال إلى انشودة يسمعها كل منا عندما يشاهد لوحات هذا العرض، وكأننا نسبح تنهيدة حين أو زهرة شوق. في «جواهر مدونة» فرصة للتعرف إلى عوالم تاج السر حسن ومروان العريضي، فرصة لمصافحة الأفكار والأحلام خاصة عندما تكون قادمة من عبق الماضي ولكن بروح معاصرة هي روح الفن عندما تحلق في سماء الجمال.



مجلة «كتاب» تتناول الجذور الثقافية العربية للإسباني غويتيسولو



..الشارقة-الفجر:

لهيئة الشارقة للكتاب، رئيس تحرير المجلة، سعادة أحمد بن ركاض العامري مقالاً بعنوان "الشارقة تشرق في المغرب"، تناول فيه دلالات الاحتفاء المغربي بالشارقة ضيف شرف المعرض الدولي للنشر والكتاب في الرباط، من 17 حتى 27 أبريل- نيسان الجاري. وقال إن هذا التتويج للشارقة يأتي "تقديرًا لمكانة إمارة الشارقة في المشهد الثقافي التنويري القائم على المعرفة والجمال والإبداع، وفق رؤية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى، حاكم الشارقة، وبدعم سموه ورعايته الكريمة.. وأضاف "نتواصل جهودنا في تعزيز التبادل الثقافي مع عواصم الثقافة العربية والإقليمية والعالمية،

تناولت مجلة "كتاب" في عددها الـ 78، رحلة الكاتب الإسباني خوان غويتيسولو لاستكشاف جذوره في الثقافة العربية، إذ أكد ارتباط الثقافة الغربية بإرث عربي إسلامي. وكان الروائي الذي بدأ مشواره الأدبي برواية "اللعبة السحرية" عام 1954، وتوفي في مدينة مراكش عام 2017، يرى أن مهمة الكاتب الرئيسية تتمثل في البناء على الإرث الأدبي، وتوظيفه بطرق جديدة لتنمو "الشجرة الأدبية" التي ينتمي إليها بوصفه إنساناً قبل أن يكون كاتباً.

ونشرت المجلة التي تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب موضوعات عن الكتابة والنشر والقراءة، من بينها حوار مع الأديب السفغالي مارويبا فال الذي وصف الثقافة العربية بأنها "منهلة". وتناول استطلاع للمجلة مع أدباء عرب أهمية اختيار عناوين الكتب بوصفها عتبات أولى تثير اهتمام القراء. ورصد مقال عن الشاعر ياروسلاف إيفاشكيفيتش حضور الثقافة العربية في الأدب البولندي.

وفي افتتاحية العدد الجديد، كتب الرئيس التنفيذي للكاتب الإسباني خوان غويتيسولو

بتوجيهات الشخبة بدور بنت سلطان القاسمي رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، التي تؤكد أهمية مشاركة الشارقة بصفتها ضيف شرف معرض الكتاب في العاصمة الرباط، لما يمثله هذا الحضور المشرق في المغرب، أرض الثقافة العريقة، وأرض الحضارات"، مؤكداً أنّ "فاق التعاون بين إمارة الشارقة والمغرب مفتوحة على صيغة شاملة، في صناعة النشر والمعمار المعري والجمالي وفي الحفاظ على التراث الذي يشكل رسالة الأجداد إلى الأجيال، ويُعد أحد أركان الهوية الثقافية..

وتضمن عدد أبريل-نيسان من مجلة "كتاب" موضوعات عن أدباء وكتاب من المغرب واليابان لهم حتى وفاتهم.

وفلسطين وفرنسا ومصر وإسبانيا والأردن والسنغال وبولندا وسوريا والصين، فضلاً عن زوايا لكل من الكتاب: حسن مدن من البحرين، لاورا غاغو غوميت من إسبانيا، زهير أبو شايب من فلسطين والأردن، محمد حقي صوتشتين من تركيا، خلود العلا من الإمارات، عبد الصمد بن شريف من المغرب، علاء عبد الهادي من مصر، صلاح بوسريف من المغرب، محسن الرملي من العراق وإسبانيا، نبيل سليمان من سوريا، صالح أبو أصيب من فلسطين والأردن، نايدا مويكيتش من البوسنة والهرسك، ووائل فاروق من مصر وإيطاليا.

وفي زاويته "رقيم"، كتب مدير تحرير مجلة "كتاب" علي العامري مقالاً بعنوان "الغناطيس المغربي"، قال فيه "الآن، في الربيع، ومع احتفاء المغرب بالشارقة ضيف شرف المعرض الدولي للنشر والكتاب في الرباط، تتجلى الكلمة، وتتجلى المحبة، ويتجلى الجمال". وتحدث عن سحر الطبيعة والثقافة الشعبية والأدب والفنون المغربية التي استقطبت عدداً كبيراً من مشاهير الأدباء والرسامين الذين زاروا المغرب أو اختاروه مقاماً لهم حتى وفاتهم.

منوعات

الفن

27

انطلق اسم اللبنانية كارلا شمعون، بقوةٍ وشكلت حالة غنائية استثنائية بعد انتشار فيديو لها وهي تغني للسيدة فيروز في الكراج.

لكن شمعون، ليست مجرد مغنية «سوشيال ميديا» كما تقول، بل فنانة لها جمهورها الكبير ومتابعوها وأعمالها الخاصة وحفلاتها، كما لها أيضاً أحلام وطموح كبير جداً.

أحرص دائماً على التنوع في الأشعار والكتابة والألحان

كارلا شمعون: لا أغني لنفسي فقط، بل لأشخاص يحبون الموسيقى

لا يعرفهم كل الناس وقدّمت أغنيات جميلة جداً، وربما أتعاون في الفترة المقبلة مع المزيد من الشعراء والمُلحّنين، ولكن ليس الاسم هو الذي يجذبني إليه، بل الكلمة واللحن، وعندما يكونان على المستوى الذي أحبه ومتأكد أن الجمهور سيحبهما فسأختارهما ومن دون التفكير مرتين.

• ما أبرز مشاريعك؟

• طرحت قبل منذ فترة قصيرة «خليك»، وهي من كلماتي وألحاني، وبعد عيد الفطر من المقرر أن أطرح أغنية ثانية من توقيع نبيل خوري كلاماً ولحناً. أما بالنسبة للمستقبل البعيد، فأنا في صدد الارتباط بمجموعة حفلات ومهرجانات داخل لبنان وخارجه.

والأسلوب الذي يفضلون أن أقدمه لهم لأنني لا أغني لنفسي فقط، بل لأشخاص يحبون الموسيقى والأغنيات وأيضاً صوتي.

• من الواضح جداً تأثرك بالفنانة فيروز، هل هناك فنانات أخريات يلفتنك أيضاً؟

• لا شك أن محبة السيدة فيروز هي أمر بدهي، وكلنا في لبنان نُجمُ على محبتها ونشعر بأنها جزء من وطنيتنا. كما تلفتني السيدة جوليا بطرس وأحبّ فنها وأعمالها، وكذلك السيدة ماجدة الرومي وغيرهنّ.

• هل يوجد لديك طموح خارج إطار الغناء؟

• كل إنسان لديه أكثر من شغف. ولأنني أعطيت الغناء كل وقتي، لذلك لا أستطيع ممارسة هواياتي الأخرى. درست الصحافة والإعلام وشغوفة بالصحافة الاقتصادية، وقد عملت في المجال بعد تخرّجي الجامعي من خلال برنامج تلفزيوني.

• وأحب أيضاً التمثيل الذي درسته في الجامعة مع الأستاذ ميشال حوراني وتحديداً المسرح، واكتشفت أنني أحب هذا العالم. وبصراحة، ضمنت بأدائي وكذلك كل من شاهدوني على المسرح. وكنت قد تلقيت عرضاً للمشاركة في مسلسل، ولكنني لم أقتنع بالدور مع أنه كان دوراً جميلاً، ولكنني اعتذرت عنه لأنني لم أرغب في أن يكون هذا هو أول أدوار، وفي حال تلقيت عرضاً تمثيلاً مناسباً أو دور مغنّية ضمن مسلسل أو فيلم، فلا مانع عندي لأنني أرغب في خوض تجربة التمثيل.

• هل تفضلين الغناء باللهجة اللبنانية فقط أم أن هناك ألواناً غنائية أخرى تحقّقين نفسك من خلالها؟

• لا شك في أنني أحب اللهجة اللبنانية، بدليل أنني كتبت كلمات أغنياتي الثلاث بها، ولكن عندما أغني «كوفرز» أحاول التنوع في اللهجات. وقد تقبّل الجمهوران المغربي والجزائري مني أغنية «زينّا، وأغنية «عبد القادر، وأنا أحببت تهجتهما. كما أحبهما الناس بصوتي وتفاعلا مع غنائي إلى حد كبير، ولذلك قررت أن أنوع أكثر في الألوان الغنائية. وقدمت أغنية باللهجة المصرية بعنوان «أبدي إعجابي، للوصول إلى أكبر فئة من الناس. ومن الجميل أن تغني لهجة كل بلد عربي لأن ناسه يشعرون بأننا قريبون منهم، كما أنني في الوقت نفسه أكتشف نفسي في لون غنائي جديد.

• هل تفضلين التعامل مع أسماء معيّنة من الشعراء والمُلحّنين؟

• أحرص دائماً على التنوع في الأشعار والكتابة والألحان كي أرضي كل الأذواق، كما أطمح إلى التعامل مع أسماء كبيرة. علماً أن الكتابة لا تتطلب أن تكون «مفرلكنين»، وأنجح الأغنيات هي البسيطة والقريبة من الناس، لأنها تمسّهم مباشرة. وقد تعاملت في بداية مشواري الفني مع شعراء

• تعرّف عليك عدد كبير من الناس من خلال فيديو تم تداوله عبر «السوشيال ميديا، وأنت تغنين لفيزوز في الكراج، لكن كيف تعرّفين عن نفسك كفنانة قبله؟

• كل ما له علاقة بـ«السوشيال ميديا»، ويصبح «فايرال» (viral) أو «تريند»، له تأثير مهم في حياة الناس، فكيف إذا كان المعني به فنان. بالنسبة للفديو الذي أصبح «فايرال»، فهو أساسي في حياتي الفنية من ناحية الانتشار لأنه زاد عدد الناس الذين يعرفونني. ولكن هذا لا يلغي أنني فنانة وكنت موجودة قبله وأغني، وأن لدي أعمالاً خاصة وأكتب أغنياتِي وأحيي الحفلات. الفيديو هو محطة مفصلية ولكنه لا يلغي هويتي التي كانت موجودة قبله.

• بعد انتشار الفيديو حاول البعض التقليل من جمال صوتك وتحذّث عن تأثير الكراج الإيجابي الذي منحك كل هذا الصوت الجميل، ولكنك تحدّيت ونشرت فيديو آخر خارج الكراج. فهل شكّلت تلك الانتقادات تحدياً لك؟

• عندما صوّرت فيديو الكراج لم أكن أعرف أبعاده، بل كنت أريد فقط تسجيل فيديو وطرحه على «السوشيال ميديا» كي يكون قريباً من الناس بعيداً عن المسرح. ولكن وجود الفنان لا ينحصر في «السوشيال ميديا»، بل هو يشارك في حفلات ولديه مشاريع فنية. ومن يدخل صفحاتي على مواقع التواصل يعرف أنني أكبر من هذا الجزء الذي هو الفيديو الذي صورته في الكراج. البعض اتّهمني بأنني لا أغني سوى في الكراج، ومشكلته أنه لا يتابع ولا يعرف ولا توجد لديه حشوية لمعرفة أعمالي. التحدي موجود في الأساس، ولكنه زاد مع ازدياد عدد الحبين والمتابعين والفانز.

• ما طموحك كفنانة لبنانية، هل أن تكوني اسماً بين أسماء النجمات اللبنانيات الموجودات حالياً على الساحة؟

• هدفي - أبداً - ليس الوصول إلى نفس الموقع الذي وصل إليه أي فنان، بل إلى مكان أكون فيه جزءاً من حياة الناس في مختلف حالاتهم. وأكبر مردود أحب الحصول عليه هو المحافظة على محبة الناس والمستوى الذي وضعوني فيه،



وفاء عامر: أنا مجنونة فن ولا تشغلني مساحة الدور

أكدت الفنانة وفاء عامر أنه لم يقلقها القيام بدور الأم لياسر جلال في مسلسل "جود" أو ياسمين صبري في "أميرة" وغيرها من الأعمال، لأنها مجنونة بالفن، قائلة: "ليست المرة الأولى التي أقدم فيها دور أم، فقد قدمته في عدد من الأعمال منها والدة خالد صالح قمت بدور والدته في فيلم كف القمر".

وتابعت خلال لقائها في برنامج "كلمة أخيرة" الذي تقدمه الإعلامية لميس الحديدي على شاشة ON: "ياسر جلال تربطني به علاقة رائعة بحبه جداً لأنه من الفنانين الموهوبين".

وأشادت وفاء عامر بالفنان ياسر جلال قائلة: "شخص طيب موهوب فنان شاطر، فعلى الصعيد الإنساني رجل خلاق ومحترم، وعلى الصعيد الفني ممثل عظيم، ودائماً أشاهد زملائي وأقوم بتقييمهم وفرزهم"، مؤكدة أنها سعيدة بالعمل معه في جود حتى ولو كان دورها سيكون مشهدين فقط، كنت هملمهم بلا تردد".

ولفتت إلى أنه في انتقائها للأعمال لا يشغلها مساحة الدور ولا ترتيبيه، قائلة: "ما يشغلني ليس مساحة الدور ولا ترتيبيه ولكن ماذا يقول الدور ورسالته".



نيقولا معوض: سعيد بردود الفعل على شخصيتي في مسلسل «الأميرة ظل حيطه»

أكد النجم نيقولا معوض، في تصريحات خاصة لـاليوم السابع، عن سعادته بردود الفعل على مسلسله الأميرة ظل حيطه، الذي عرض ضمن دراما رمضان 2025، حيث صرح قائلاً: "سعيد بردود الفعل على شخصية أسامة، خاصة أن واحد من أهدافي لتقديم الشخصية بكل تفاصيلها، ويجب عليهم انتقادها، وهذا يؤكد على نجاحي في تقديم الجوانب السيئة في الشخصية، خاصة أنها شخصية صعبة في تفاصيلها".

يناقش مسلسل الأميرة ظل حيطه للنجمة ياسمين صبري، قضايا المرأة والتسرع في اتخاذ قرار الزواج بسبب الوضع المادي للزوج، وذلك من خلال حكاية زينب (ياسمين صبري) التي تتزوج من أسامة (نيكولا معوض)، بعد موافقة أهلها عليه بسبب وضعه المادي ومثاليته التي أظهرها لهم، ولكن تكتشف زينب العديد من الأمور في شخصية زوجها وتقلب حياتهما تماماً وتصبح جحيم. مسلسل الأميرة - ظل حيطه مأخوذ عن قصة حقيقية، سيناريو وحوار محمد سيد بشير، إخراج شيرين عادل وإنتاج مها سليم.

وينتمي لنوعية أعمال الـ 15 حلقة، ويشارك في بطولته إلى جانب ياسمين صبري كل من: نيقولا معوض، وفاء عامر، مها نصار، هالة فاخر، نضال الشافعي، هند عبد الحليم، عابد عناني، أحمد جمال سعيد، هاجر عفيفي، سمر مرسى، عزت زين، محمد دسوقي وعدد آخر من الفنانين.





الأسماك .. غذاء مهم يحسّن سلوك الأطفال بشكل ملحوظ

الأسماك كانوا أكثر عرضة بنسبة 35% لإظهار تطور سلوكي أقل من المتوسط في سن السابعة، وارتفعت هذه النسبة إلى 43% في سن التاسعة. كما أظهرت النتائج أنهم كانوا أكثر عرضة لإظهار سلوك اجتماعي دون المستوى الأمثل، والذي يشمل التفاعل الودي والإيثار والمشاركة.

وتوصي هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية (NHS) بتناول حصتين على الأقل من الأسماك أسبوعيا، على أن تكون إحداها من الأسماك الزيتية مثل السلمون أو الماكريل أو السردين. وتصح بعدم تجاوز الأولاد لأربع حصص أسبوعيا، بينما يفضل ألا تتناول الفتيات أكثر من حصتين فقط بسبب احتمالية تراكم بعض الملوثات في الجسم.

أي نوع من الأسماك أسبوعيا، و63.9% تناولوا ما بين 1 إلى 190 غراما أسبوعيا، و28.9% استهلكوا أكثر من 190 غراما أسبوعيا (أي ما يعادل حصتين على الأقل).

وأظهرت الدراسة أن تناول الأطفال للأسماك مرتين أسبوعيا قد يساعدهم في أن يصبحوا أكثر لطفا واجتماعية.

وأكدت الدكتورة كارولين تايلور، الأستاذة المساعدة في التغذية بجامعة بريستول، أن هناك علاقة واضحة بين استهلاك الأطفال للأسماك وتحسن تطوهرم السلوكي، مشددة على ضرورة تقديم حصتين على الأقل من الأسماك أسبوعيا.

وأوضحت الدراسة أن الأطفال الذين لم يتناولوا

يسعى الخبراء دائما إلى فهم العوامل التي تؤثر على نمو الأطفال وسلوكهم، من خلال دراسات تستكشف العلاقة بين التغذية والصحة العقلية والتطور الاجتماعي.

وتعد الأسماك (على وجه الخصوص) مصدرا غنيا بأحماض أوميغا 3 الدهنية والسيلينيوم واليود، وهي عناصر غذائية أساسية لنمو الدماغ والوظائف الإدراكية، ما دفع الباحثين لدراسة تأثير استهلاك المأكولات البحرية على سلوك الأطفال ومعدل ذكائهم.

وحلل فريق البحث بيانات طويلة المدى لنحو 6000 طفل تتراوح أعمارهم بين 7 و9 سنوات في إنجلترا، وكشفت النتائج أن: 7.2% من الأطفال لم يتناولوا

منوعات

الفكر

قرأت لك

الأفوكادو



حذرت أبحاث علمية متخصصة في الشؤون الطبية من الأضرار التي قد تسببها فاكهة الأفوكادو، مشيرة إلى أنه على الرغم من كونها مصنفة من الأطعمة الصحية، فهي تحتوي على العديد من الدهون المفيدة، بما في ذلك الأحماض الدهنية "أوميغا 3"، وفيتامينات "كي" و"بي5" إلا أنها قد تمثل خطورة.

وأكد علماء في جامعة كامبريدج أنه يشاع أن للأفوكادو فوائد كثيرة على مستوى الكوليسترول الجيد في الجسم، وكان شائعا في السابق أن هذا النوع من الكوليسترول عالي الكثافة تحديدا يقلل من الإصابة بأمراض القلب، ولكن أثبتت أبحاث مؤخرا عكس ذلك.

وذكرت الأبحاث التي أجريت بالجامعة أن بعض الناس الذين لديهم طفرة نادرة في جين "سكارب 1"، اسمها "بي376ل"، تتمثل في الكوليسترول عالي الكثافة، معرضين بشكل أكبر للإصابة بأمراض القلب التاجية. وقال الباحثون وفقا لـ "بي بي سي": إن من يملكون مستويات عالية من هذا الكوليسترول الدهني، والمسمى "إتش دي إل-سي" يواجهون خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 80%.

وذكر آدم بتروروث، وهو باحث مشارك في الدراسة أن هذا الاكتشاف من الممكن أن يؤدي للتوصل إلى أدوية جديدة تعمل على تحسين "إتش دي إل-سي"، من أجل منع حدوث النوبات القلبية.

سؤال وجواب

• متى كان اول حاسوب الكتروني ؟

اول حاسوب الكتروني يعمل بالكهرباء كان في امريكا عام 1946 وهو من الحواسيب القديمة التى 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 وأول 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 لمفهوم الرقم .

مشروبات شائعة الاستهلاك قد تسبب سرطان الفم القاتل

كشف فريق من الباحثين الأمريكيين عن ارتباط بين بعض العادات الغذائية وزيادة خطر الإصابة بسرطان الفم، ما قد يفسّر الارتفاع غير المبرر لحالات الإصابة بالمرض في السنوات الأخيرة.

حلّل الباحثون بيانات أكثر من 160 ألف امرأة على مدار 30 عاما، حيث طلب من المشاركات الإبلاغ عن عدد المشروبات السكرية التي يستهلكونها شهريا عبر استبيانات دورية أجريت كل 4 سنوات.

وبعد مقارنة هذه البيانات بحالات سرطان الفم المسجلة، والتي بلغت 124 حالة خلال فترة الدراسة، وجد الباحثون أن النساء اللواتي تناولن مشروبا سكريا واحدا على الأقل يوميا، كنّ أكثر عرضة للإصابة بسرطان الفم بمقدار 4.87 مرة مقارنة بمن شربن أقل من مشروب واحد شهريا.

وظل هذا الخطر المتزايد قائما حتى بين النساء اللواتي لا يدخن أو يستهلكن الكحول بانتظام، وهما عاملان معروفان بزيادة خطر الإصابة بسرطان الفم.

ورغم أهمية النتائج، أقر الباحثون بأن الدراسة لم تتمكن من قياس محتوى السكر الفعلي في المشروبات المستهلكة، حيث استندت إلى إفادات المشاركات حول عاداتهن الغذائية. كما أن التحليل لم يشمل المشروبات الغازية التي تحتوي على بدائل السكر، مثل المحليات الصناعية.

ويعتقد الباحثون أن بعض المكونات، مثل شراب الذرة عالي الفركتوز المستخدم في تحلية العديد من المشروبات في الولايات المتحدة، قد تلعب دورا في زيادة خطر الإصابة بالمرض. إذ أظهرت أبحاث سابقة أن هذا النوع من السكر قد يساهم في أمراض اللثة ويؤثر على توازن البكتيريا الفموية، ما قد يؤدي إلى التهابات وتغيرات في الخلايا قد تصبح سرطانية.

وأشار الخبراء إلى أن العقود الأخيرة شهدت ارتفاعا عالميا غير مبرر في حالات سرطان الفم بين غير المدخنين، وبينما ترجّح بعض الدراسات أن فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، الذي ينتقل عبر الجنس الفموي، قد يكون أحد الأسباب، إلا أن العديد من الحالات لا تزال غير مفسرة.

ونظرا لأهمية هذه النتائج، يخطط فريق البحث لإجراء دراسة جديدة تشمل مجموعة أكبر من المشاركين للتحقق من صحة الارتباط بين استهلاك المشروبات السكرية وسرطان الفم. كما أقر الباحثون بأن اقتصار العينة على النساء فقط قد يكون من بين قيود الدراسة، ما يعني أن النتائج قد لا تنطبق بالضرورة على الرجال.

ورغم أن خطر الإصابة بسرطان الفم لا يزال منخفضا نسبيا، إلا أن الباحثين يؤكدون أن الوقاية من خلال التعديلات الغذائية يمكن أن تلعب دورا مهما في الحد من المخاطر.

ويشدد الخبراء على أهمية الفحوصات الدورية للأسنان، حيث تعدّ وسيلة أساسية لاكتشاف سرطان الفم في مراحله المبكرة، ما يحسن فرص العلاج.

JAMA Otolaryngology-Head & Neck Surgery



الممثلة الأمريكية ليا لويس لدى حضورها عرض فيلم «ماتلوك» في مهرجان باليفيست لوس أنجلوس. (ا ف ب)

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السيزيموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوى من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقرية دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المجري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد ايليا أبو ماضى عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانترنت أو البوليس الدولى يعود تأسيسه إلى عام 1923 .
- السوق الأوروبية المشتركة تأسست عام 1958 .
- هل تعلم أن أول دولة عرفت لعبة الجولف هي اسكتلندا .
- هل تعلم أن كريستوفر كولز هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع الدفع الرشاش .

قصة الشيخ الشجاع

اراد بعض الغزاة ان يهاجموا مدينة جميلة بغرض الاستيلاء عليها فارسلوا بعض رجالهم ليتجسسوا على تلك المدينة ويعرفوا ما فيها واين يخبى الناس سلاحهم وكم لديهم من جند وكيف هو حال حصونهم .. فقام الجواسيس بالذهاب إلى المدينة لتنفيذ امر قائدهم ولكنهم فشلوا في ذلك فلم يستطيعوا التسلل إلى داخلها لكنهم استطاعوا ان يقبضوا على رجل وابنه من اهل المدينة وجاءوا به إلى القائد الذي سألته عن كل مايريد فلم يجبه الولد ولا الابن فأمر القائد جنوده بتعذيبهم وبالفعل، قام الجنود بتعذيب السجينين ولكن دون جدوى ولما طال التعذيب بهم جاء القائد إلى الرجل وقال ان لم تنطق قتلتك فقال له الرجل سأنطق ولكن لي طلب واحد فقط فقال القائد ماهو، قال الرجل اقتل ولدي اولا وبعد ذلك سأقول لكم كل شيء فاستمعجب القائد من ذلك الطلب وقال له اقتل ابنك فقال نعم فلتقتل ابني اولا حتى لا يذهب بعد ذلك إلى المدينة ويبي بي فغضب القائد وقال ايها الجبان كيف تكون ابا .كيف تتحمل ان ترى ولدك يقتل فضحك الشيخ وقال وكيف تصدق اني سأقول لك كل شيء.. طلبت قتل ابني حتى لا يتعذب من بعدي ويخاف وينطق بما لدينا، فقال القائد هل يعني ذلك انك لن تقول لنا شيئا فقال الرجل لوقطعت من جسدي قطعا وانا حي لن ابوح لك بشيء، فغضب القائد وقال لجنوده كيف نغلب بلدا هكذا ناسها .. ان وطنيته احرقتني واذلتني .. هيا سيطول حصارنا وربما وقعنا نحن في ايديهم .. وترك القائد الرجل وانطلق بجنوده بعيدا ولم يفكر بالعودة مرة اخرى .

مساحة للتلوين

