

جامعة الإمارات تحقق إنجازاً ملموساً في مجال البحث العلمي

ريان الحركة: أنا مع إعطاء الفرص للشباب كي يفرض نفسه



ماذا يحدث في جسمك أثناء الحمى؟



تحويل شبكة أنفاق إلى منطقة جذب سياحي

من المقرر افتتاح شبكة ضخمة من الأنفاق تحت الأرض يعود تاريخها إلى 70 عاماً، في المملكة المتحدة، بعد تحويلها إلى منطقة جذب سياحي ضخمة. تم بناء أنفاق كينغز واي إكسبوزيشن في لندن بين 1940 و1942، واستخدمت لحماية البريطانيين خلال الحرب العالمية الثانية، وتم إغلاقها بعد الحرب أمام الجمهور لتستخدمها حكومة المملكة المتحدة بشكل سرّي للغاية. ووفقاً لصحيفة ذا صن البريطانية، فإن كاتب جيمس بوند، آيان فيلمينغ، عمل هناك لفترة قليلة، ويعتقد بأن هذه الأنفاق كانت مصدر إلهام لفيلم جيمس بوند. وقد كشفت الخطة الجديدة لهذه الأنفاق، عن منطقة جذب بقيمة 220 مليون جنيه إسترليني أي ما يعادل قرابة 280 مليون دولار أمريكي، حيث ستتم إعادة فتحها للجمهور بمسارات تراثية تتميز بهياكل متكاملة وتجارب غامرة. وقال الرئيس التنفيذي لشركة، أنفاق لندن أنجوس موراي: "إن تاريخ الأنفاق وحجمها وموقعها بين هوليوود في لندن وسكوير مايل التاريخي، يمكن أن يجعل هذه الأنفاق واحدة من الوجهات السياحية الأكثر شعبية في المدينة".

وجبات طعام مستوحاة من أسماء أغاني تايلور سويتز

بدأت الشركات التجارية تستغل العلاقة الغرامية بين تايلور سويتز واللاعب تريفيس كيلسي لزيادة نسبة أرباحها، حيث اختارت شركة لبيع الوجبات الجاهزة إطلاق أسماء أغانيها على وجبات سريعة ستقدمها خلال مباريات كرة القدم الأمريكية التي يشارك بها كيلسي. وأثارت تايلور سويتز ضجة كبيرة منذ بداية ارتباطها باللاعب كيلسي من فريق "تشيفز" في سبتمبر-أيلول الماضي، إذ تحرص سويتز بشكل متواصل على الحضور بين المدرجات لتشجيع اللاعب خلال مباريات كرة القدم. وأعلنت شركتي "ديلاوير نورث" و"بيلز فودز سيرفيسز" للأطعمة الجاهزة استثمار هذه الضجة الإعلامية المحيطة بعلاقتها من خلال طرحها وجبتي طعام استوحيت اسمائهما من أسماء أغاني تايلور سويتز، وفقاً لصحيفة "هوليوود ريبورترز".



عن طريق انتباه الشخص جيداً إلى محيطه وما يفعله وأن ينخرط بشكل كامل في اللحظة الحالية، وسيجد أن ذاكرته تتحسن عندما يصبح أكثر وعياً وتركيزاً.

7 - ممارسة الرياضة بانتظام
ثبت علمياً أن ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم تعزز صحة الجسم ككل بما يشمل الدماغ. وتساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في زيادة تدفق الدم إلى الدماغ، مما يحسن وظيفته وذاكرته بشكل عام. لا يحتاج الشخص إلى ممارسة تمارين شاقة أو عنيفة لتحقيق نتيجة طيبة، حيث يمكن ببساطة وسهولة المواظبة على ممارسة المشي السريع أو ركوب الدراجة أو الاكتفاء ببعض التمارين الرياضية الخفيفة.

عادة يومية تعمل على تحسين الذاكرة
فوائد متعددة لاستخدام لغة ثانية على رأسها تحسين الذاكرة وفهم أوسع للعالم من حولنا وربما كسب المزيد من المال يمكن أن يتعرض البعض لمواقف محرجة وتسبب في انزعاج شديد مثل أن ينسى اسم زميل له في العمل أو محاولة تذكر اسم الفيلم أو الأغنية المفضلة له أو تذكر بعض الأماكن التي قام بزيارتها

أبرزها كسر الروتين 7 تدرّيات دماغية بسيطة للحفاظ على ذاكرة حديدية

يعاني البعض من هفوات شائعة تتعلق بالذاكرة، خاصة مع التقدم في العمر. فيمكن، على سبيل المثال أن يتوجه الشخص إلى غرفة ما بمنزله وبمجرد وصوله إليها ينسى سبب ذهابه إليها، أو ربما يجد صعوبة في تذكر اسم شخص ما بعد مقابلته للتو. والخبر السار هو أنه كما يمكن تدريب الجسم للحفاظ على لياقته البدنية، يمكن أيضاً تدريب الدماغ للحفاظ على قوة الذاكرة.

ووفقاً لما نشره موقع cergib، فإن هناك ما يُعرف باسم التمارين الدماغية أو العصبية، وهي بسيطة ويمكن أن تصبح جزءاً من الروتين اليومي بسهولة، كما يلي:

- 1 - كسر الروتين
تحويل الأدمغة إلى اتباع روتين يومي ثابت، ولكن كسره من حين لآخر يمكن أن يفعل العجائب للذاكرة. فيمكن ببساطة الذهاب إلى مقر العمل عبر مسار مختلف أو إعادة ترتيب أثاث الغرف بالمنزل أو تنظيف الأسنان باليد اليسرى إذا كان الشخص غير أيسر. تجبر تلك التغييرات العقل على الانتباه وإنشاء مسارات جديدة، مما يؤدي إلى تحسين الذاكرة.
- 2 - استخدام الحواس
يمكن إشراك الحواس المتعددة لتعزيز الذاكرة. فيمكن أن يغمض الشخص عينيه ويحاول التعرف على الأشياء الموجودة في محيطه باستخدام اللمس والشم ومحاولة وصف ملمس ورائحة الأشياء بالتفصيل. ويساعد تمرين الاستكشاف باستخدام الحواس على تنشيط أجزاء مختلفة من الدماغ، مما يعزز الاحتفاظ بقوة الذاكرة.
- 3 - الروابط العقلية
يرتكز تمرين الروابط العقلية على ربط المعلومات الجديدة بشيء مألوف. فإذا قابلت شخصاً، على سبيل المثال، اسمه آدم.. فحاول أن تربطه في ذهنك بشخص

أكثر تقاطعات لندن ازدحاماً تشهد تغييرات جوهرية

شهدت أكثر تقاطعات العاصمة البريطانية لندن ازدحاماً، في أواخر العام الماضي، تغييراً صغيراً لكنه مهم، وفقاً لما ذكرت وكالة "بلومبيرغ". وبحسب الوكالة، تمت إضافة 3 مقاعد مصنوعة من الجرانيت الأبيض الصلب البريطاني ووضعها على ممشى تم توسيعه مؤخراً عند تقاطع بنك، حيث تتقاطع 9 شوارع بشكل فوضوي في ظللال بنك إنجلترا، وبورصة لندن السابقة للأوراق المالية، ومنزل القصر، ومنزل ومكتب اللورد مايور. وأشارت الوكالة إلى أن عشرات الآلاف من الناس يمرون من مترو الأنفاق هناك كل صباح، مضيفة أن السيارات مُنعت من المرور من التقاطع مدة 12 ساعة يومياً. وقال رئيس لجنة التخطيط والنقل في بلدية لندن شرافان جوشي: "كانت راحة محطة البنك قبل 20 عاماً كريهة، مع حركة المرور والأبخرة في كل مكان، لقد حاولنا أن نجعل منه مكاناً يمكنك أن تأتي إليه وتجلس وتجد مراً فيه". وتقول المؤرخة المعمارية إيمي توماس إن من كان يعمل في المدينة منذ الثمانينيات وينوي زيارتها العام المقبل سيشهد تغييراً جذرياً، إذ سيتم إنشاء ساحات عامة كبيرة مليئة بالأشجار وممرات للدراجات وممرات أوسع لرؤية المتاجر، بحسب الوكالة.



ما أضرار النوم مباشرة بعد تناول وجبة؟

قد يتسبب الذهاب إلى السرير أو الاستلقاء بعد تناول وجبة الطعام في أعراض مثل: ارتجاع الحمض أو عسر الهضم، ويمكن أن يقطع النوم أيضاً. يُنصح بالبقاء مستقيماً لساعتين على الأقل بعد وجبة دسمة و30 دقيقة بعد وجبة خفيفة ووفق "فري ويل هيلث"، يوصي خبراء "أي كلينيك" بالانتظار لمدة نصف ساعة على الأقل بعد شرب السوائل لمدة 2-3 ساعات على الأقل بعد تناول الأطعمة الصلبة قبل الاستلقاء للنوم. لكن إذا كان عليك تناول وجبة متأخرة قبل النوم، بسبب العمل أو جداول العمل المزدحمة، يوصي الخبراء بوجبات أصغر حجماً ومنخفضة الدهون، لأنها أسهل في الهضم. فالوجبات الكبيرة تمثل تحدياً أكبر بشكل عام بالنسبة للجهاز الهضمي، خاصة في وضع الاستلقاء.

مشروع قانون لمكافحة العنف في ملاعب قبرص

في إطار مساعيها للقضاء على العنف في مباريات كرة القدم، أعلنت الشرطة القبرصية يوم الاثنين اعترافها بتكثيف الفحص الأمني للجمهور عند مداخل ملاعب كرة القدم، وحل روابط المشجعين إذا لزم الأمر والدعوة إلى إيقاف المباريات أو إلغاؤها في حالة تعرض السلامة للخطر. ويأتي الإعلان عن هذه الإجراءات بعد ثلاثة أيام فقط من قيام اتحاد كرة القدم في البلاد بمنع الجماهير الزائرة من حضور جميع مباريات الدوري الممتاز لفترة المتبقية من الموسم بعد سلسلة من حوادث العنف. وقال المتحدث باسم الشرطة كريستوس أندريو إن الشرطة ستتمكن من أيضاً تحديد أوقات وصول المشجعين من أجل منح الجنود متسعاً من الوقت لإجراء فحص أمني أكثر صرامة. وأشار أندريو أيضاً إلى مشروع قانون محتمل من شأنه إلزام الأندية بتركيب كاميرات تلفزيونية مغلقة في جميع الملاعب التي تقام فيها مباريات الدرجة الأولى ومنع الشرطة سلطة إجراء اختبارات المخدرات والكحول قبل المباريات وحظر دخول المشجعين الذين يتبين أنهم تحت تأثير الكحول.



منوعات الفكر 22

جامعة الإمارات تحقق إنجازاً ملموساً في مجال البحث العلمي

نشر 2646 ورقة بحثية خلال عام 2023 تعزز من مكانتها كمؤسسة تعليمية رائدة في مجال البحث العلمي

ويجدر بالذكر أن نسبة المنشورات في المجالات الرئيسية جاءت كالتالي : الهندسة 11%، الطب 8.3%، علوم الكمبيوتر 8.8%، العلوم الاجتماعية 7.4%، الفيزياء وعلم الفلك 6.5%، الكيمياء الحيوية وعلم الوراثة والبيولوجيا الجزيئية 5.5%، الكيمياء 5.1%، العلوم البيئية 5.1%، علم المواد 5.1%، العلوم الزراعية والبيولوجية 4.8%، الرياضيات 4.6%، والمجالات الأخرى 2.8%.

بحني يتعلق بأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة، و128 منشور بحني يتعلق بالهدف الثالث عشر، فيما بلغ عدد الاقتباسات 5131 اقتباس. ووفقاً لتصنيفات المجلات العالمية (SJR)، فإنه بلغت نسبة المخرجات البحثية في أعلى 10% من المجلات العلمية 30.4% في عام 2023، بينما بلغت نسبة المنشورات في أعلى 25% من المجلات 65.8%. وقد بلغت نسبة المنشورات البحثية بالتعاون مع جامعات دولية 76.9%. وبلغ عدد الدول التي تستشهد بمنشورات جامعة الإمارات العربية المتحدة 138

المجتمع والمساهمة في تحقيق التقدم العلمي والتكنولوجي. وأوضح النائب المشارك للبحث العلمي في جامعة الإمارات الأستاذ الدكتور أحمد مراد أن هذه الإنجازات تأتي في سياق جهود جامعة الإمارات الرامية إلى تعزيز مكانتها كجامعة بحثية رائدة، وقد عكست الأوراق البحثية التي تم نشرها تنوعاً في مختلف المجالات العلمية. موضحاً "نشرت جامعة الإمارات 2646 ورقة بحثية خلال عام 2023، وفق قواعد البيانات في سكوبس من يناير وحتى ديسمبر 2023، بما في ذلك 1151 منشور

حققت جامعة الإمارات العربية المتحدة إنجازاً استثنائياً في مجال البحث العلمي خلال عام 2023، وذلك في خطوة تعزز من مكانتها كمؤسسة تعليمية رائدة في مجال البحث العلمي. حيث نشر أعضاء هيئة التدريس والباحثون والطلبة 2646 ورقة بحثية، بحسب قاعدة بيانات سكوبس، مما يبرز الجهود المستمرة في تعزيز المعرفة وتقديم إسهامات فعالة لتطوير



تتضمن تكريم وإصدار نشرة أسبوعية تحمل صورهم

«صناع الإيجابية» في شرطة دبي تسعد الموظفين المتميزين وتحفزهم

القيادة العامة لشرطة دبي، وبين أن مبادرة «صناع الإيجابية»، شملت رحلة بحرية للموظفين المتميزين، إلى جانب تنفيذ ورشة عمل تناولت أهمية الإيجابية في العمل، وأثرها الكبير على إسماع الموظفين من جهة وإسعاد المتعاملين من جهة أخرى. وفي ختام المبادرة، كرم العقيد الدكتور جاسم محمد عبدالله الموظفين المتميزين وصنّاع الإيجابية في الإدارة العامة للموارد البشرية، مُثمناً دورهم الإيجابي في بيئة العمل، فيما عبر الكرمون عن سعادتهم بتنفيذ مبادرة «صناع الإيجابية»، وحرص القيادة العامة لشرطة دبي على إسعادهم.

وأضاف أن المبادرة التي تم تسجيلها كمصنف فكري خاص بشرطة دبي، تتمحور فكرتها في ترشيح الأفراد المتميزين من قبل الإدارات العامة ومراكز الشرطة، والمساهمين في نشر السعادة الإيجابية في بيئة العمل، لتكريمهم وإسعادهم من خلال برنامج يوم ترفيهي لهم. وأكد أن المبادرة المبتكرة تتضمن إصدار نشرة أسبوعية تحمل اسم «صناع الإيجابية» يتم من خلالها تسليط الضوء على جوانب تميز الموظفين الذين تم اختيارهم من أماكن عملهم، وذلك في إطار الحرص على تعميم الفكر الإيجابي والتميز بين الموظفين لتحقيق فكر التميز على مستوى

تحقيقاً للهدف الاستراتيجي في العمل على إسعاد المجتمع الداخلي لشرطة دبي، والحرص الدائم على نشر ثقافة الإيجابية والتميز بين الموظفين. وحول المبادرة، أوضح العقيد الدكتور جاسم محمد عبد الله، مدير إدارة الشؤون الإدارية في الإدارة العامة للموارد البشرية، أن المبادرة تأتي في إطار حرص القيادة العامة لشرطة دبي الدائم على تحفيز الموظفين وإسعادهم، وتتضمن رحلة بحرية للموظفين الذين تم ترشيحهم كمتميزين من قبل الإدارات العامة ومراكز الشرطة، وذلك لدورهم في تعزيز السعادة والإيجابية في بيئة العمل.

أطلقت الإدارة العامة للموارد البشرية في شرطة دبي، مبادرة «صناع الإيجابية»، الهادفة إلى إسعاد الموظفين المتميزين والإيجابيين في بيئة العمل، والعمل على تحفيزهم، وذلك تقديراً لجهودهم الاستثنائية التي يتبعونها في تحقيق الريادة والتميز الوظيفي. وجاء إطلاق مبادرة «صناع الإيجابية»، بمتابعة سعادة اللواء الدكتور صالح عبدالله مراد، مدير الإدارة العامة للموارد البشرية في شرطة دبي،

ضمن برنامج «النخبة» في كلية الهندسة

أمريكية الشارقة ومؤسسة نفط الشارقة الوطنية توقعان مذكرة تفاهم لتعزيز التعليم والبحث الهندسي

إن التمويل والدعم المستمر الذي تقدمه مؤسسة نفط الشارقة الوطنية للعدد من المشاريع البحثية المبتكرة يوفر لطلبتنا فرصاً مميزة للتجارب والأبحاث في قطاعات الصناعة. وإن هذه الشراكة محورية في تطوير حياة الطلبة المهنية، حيث يقع على عاتقنا توفير منصات فريدة لهم لتطبيق معارفهم النظرية في البيئات العملية. ومن جانبه، قال حاتم الموسى، الرئيس التنفيذي لمؤسسة نفط الشارقة الوطنية: «تفخر مؤسسة نفط الشارقة الوطنية بالتعاون مع الجامعة الأمريكية في الشارقة تعزيزاً لالتزامنا الجماعي بالقيام بدورنا الاجتماعي الفعال والإيجابي في مجتمعنا، وهو التزام نحرص عليه ونعده مسؤولية جديّة. ولطالما عملت مؤسسة نفط الشارقة الوطنية على مدار العديد من السنوات الماضية على رعاية واحتضان طلبة الجامعة الأمريكية في الشارقة المتدربين وعلى تنفيذ برامج تنمية وطنية لبناء قوى عاملة وطنية متخصصة في مختلف التخصصات. يعمل برنامج «النخبة» في كلية الهندسة الجامعة الأمريكية في الشارقة كحلقة وصل بين الكلية وشركاء الصناعة لتعزيز المشاركة المجتمعية، وإعطاء الأولوية للمناهج التي تركز على الطلبة في التعليم والتدريب، ودفع البحث والابتكار في المجالات العالمية المهمة التي تتماشى مع أجندة الابتكار في دولة الإمارات العربية المتحدة.



مؤسسة نفط الشارقة الوطنية رحلة طلبتنا التعليمية في ظل علاقتنا التعاونية الثابتة.

تحدث الدكتور فادي أحمد العلول، عميد كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة عن أهمية هذه الشراكة قائلاً: «يعزز التعاون مع

وقعت كلية الهندسة في الجامعة الأمريكية في الشارقة ومؤسسة نفط الشارقة الوطنية ضمن إطار برنامج «النخبة» في كلية الهندسة في الجامعة مذكرة تفاهم في حفل توقيع أقيم مؤخراً في حرم الجامعة لتعزيز الفرص المهنية للجيل القادم من المهندسين. وتدعم مؤسسة نفط الشارقة الوطنية بموجب هذه الاتفاقية خيارات طلبة الجامعة الأمريكية في الشارقة عبر توفير فرص تدريب داخلي وتزويدهم بالخبرات العملية المطلوبة لاستكمال دراساتهم الأكاديمية، حيث يمثل التدريب مطلباً أساسياً من متطلبات التخرج، وتعزيز فهمهم العملي للهندسة في قطاعات النفط والغاز. كما يتضمن هذا التعاون قيام مؤسسة نفط الشارقة الوطنية والجامعة الأمريكية في الشارقة بالإشراف المشترك على مشاريع تخرج مختارة، وتعزيز الابتكار ومهارات حل المشكلات العملية لدى الطلبة. وتؤسس هذه الشراكة بين المؤسستين أيضاً مشاريع بحث وتطوير مشتركة، تجمع بين خبرة الجامعة الأمريكية في الشارقة الأكاديمية وخبرة مؤسسة نفط الشارقة الوطنية الصناعية لمواجهة التحديات الرئيسية في هذا القطاع.

التشخيص المبكر عنصر أساسي لنجاح العلاج

خبراء M42 يؤكدون على أهمية التشخيص المبكر لسرطان عنق الرحم احتفاءً بشهر التوعية بالمرض



علاج. من جانبها قالت الدكتورة ميرلين روبيز أسيدبلا، أخصائية أمراض النساء والولادة في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال: «على الرغم من تزايد الوعي فيما يتعلق بمواضيع الصحة والوقاية على مر السنين، إلا أن معظم السيدات يغفلن عن أهمية الفحوصات الدورية لسرطان عنق الرحم، وبالرغم من أن الوقاية من هذا المرض أمر ممكن، غالباً مع تغفل المريضات عن كشفه مبكراً نظراً لنقص الوعي. كما أن اكتشاف المرض مبكراً وعلاج مؤثراته لأولى يحمي المريضات من تطور مرضها ويحد من مضاعفاته. ونسعى في مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال باستمرار لتعزيز وعي السيدات وحثهن على إجراء الفحوصات اللازمة بشكل دوري». وأضافت الدكتورة ميرلين: «نوصي جميع السيدات بالتعرف على التدابير الوقائية والاستفادة منها لضمان تمتعهن بصحة جيدة، عبر تلقي الفحوصات الدورية لسرطان عنق الرحم. ويقوم أطباء الأمراض النسائية وأطباء الأسرة بإجراء هذه الفحوصات، وتقديمها مع منشآت الرعاية الصحية». وتقدم شبكة المراكز التخصصية التابعة لمستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال ومركز هيلث بلاس لصحة الأسرة فحوصات سرطان عنق الرحم، وينظم الجانبان حملات توعوية وندوات تعريفية احتفاءً بشهر التوعية بسرطان عنق الرحم.

عنصراً أساسياً لنجاح علاج سرطان عنق الرحم، لذلك نوصي السيدات بعمر 25 عاماً بإجراء الفحوصات مرة كل ثلاث إلى خمس سنوات بحسب الفئة العمرية». وأضافت: «عادة ما يستغرق تطور سرطان عنق الرحم لدى السيدات من 10 إلى 20 عاماً، ويمكن للتشخيص المبكر المساهمة في تحديد الخطة العلاجية المثلى. وبالتالي، لا بد للسيدات من إجراء الفحوصات الدورية كل 3 أعوام لضمان الكشف عن المرض قبل تطوره. وننصح باستشارة أطباء الأمراض النسائية أو أطباء الأسرة للتعرف على أكثر خيارات الفحص المتاحة كفاءة». ويوصي الأطباء الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 11 و15 عاماً بأخذ تطعيم فيروس الورم الحليمي البشري، وعلى أي حال، يتم تقديم هذا التطعيم للشابات حتى عمر 26 عاماً كتحصين تعويضي. ويعتبر التطعيم خياراً فعالاً في تقليل فرص الإصابة بالعدوى التي تزيد من احتمالية التعرض لسرطان عنق الرحم والمضاعفات الصحية الأخرى. وتلعب إجراءات الوقاية وتدبير التشخيص المبكر دوراً رئيسياً في ضمان الحد من وفيات سرطان عنق الرحم، إذ تهدف الفحوصات لرصد المرض في مراحله الأولى، حيث يكون الجسم حينها أكثر قدرة على الاستجابة للعلاج. ويوصي الأطباء بإجراء الفحوصات الدورية، على غرار اختبار مسحة عنق الرحم التي تكشف أي خلل أو نمو غير طبيعي للخلايا والذي يمكن أن يتطور إلى الإصابة بسرطان عنق الرحم في حال إهمال

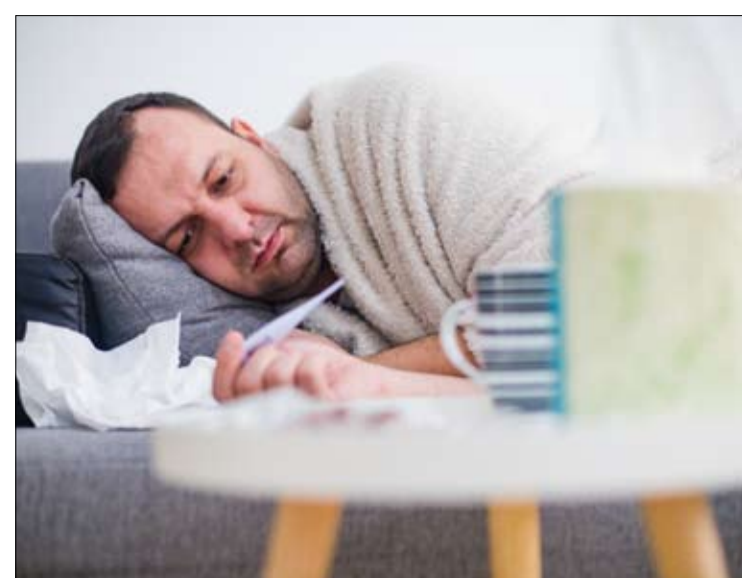
تحتفي مؤسسات الرعاية الصحية بشهر التوعية بسرطان عنق الرحم في يناير من كل عام، وفي هذا الإطار يدعو خبراء مستشفى دانة الإمارات للنساء والأطفال ومركز هيلث بلاس لصحة الأسرة، جزء من شركة M42، السيدات من عمر 25 إلى 65 عاماً لإجراء الفحوصات الوقائية والضرورية لتجنب الإصابة بهذا المرض. ويعتبر سرطان عنق الرحم مرضاً يمكن تجنبه، إلا أنه رابع أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء، وهو أحد أكثر أنواع الأورام قابلية للعلاج عند تشخيصه في وقت مبكر. وتحدث الإصابة بسرطان عنق الرحم بشكل تدريجي وبطيء عندما تبدأ خلايا عنق الرحم بالتكاثر بشكل عشوائي. وتُعزى معظم إصابات هذا النوع من السرطان إلى فيروس الورم الحليمي البشري، في حين تزيد أنماط الحياة السيئة من مخاطر الإصابة بالمرض. وتغفل معظم السيدات عن المبادرة بإجراء فحوصات الكشف عن سرطان عنق الرحم نظراً لطبيعة أعراض المرض الخفية ما يؤدي إلى الإصابة بأشكال أكثر عدوانية من هذا الورم مع تقدم الحالة حيث تشعر المريضات بالألم في الحوض وزيادة الإفرازات والنزيف غير المنتظم. وفي هذا السياق، قالت الدكتورة نينا غامي، أخصائية أمراض النساء والولادة في عيادة هيلث بلاس لصحة الأسرة: «يعتبر التشخيص المبكر

•• أبو ظبي - الفجر

منوعات الفكر

23

الحمى هي ارتفاع مؤقت في درجة حرارة الجسم ما يتسبب في أعراض، مثل: القشعريرة والارتجاف وآلام العضلات وغيرها من الأعراض المزعجة. وتنشأ الحمى عندما يقاوم نظام الدفاع في الجسم العدوى، ولكن يمكن أيضا أن تحدث بسبب عوامل أخرى، بما في ذلك أمراض المناعة الذاتية، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي، أو تحدث كأثر جانبي لبعض الأدوية.



تنشأ عندما يقاوم نظام الدفاع في الجسم العدوى

ماذا يحدث في جسمك أثناء الحمى؟



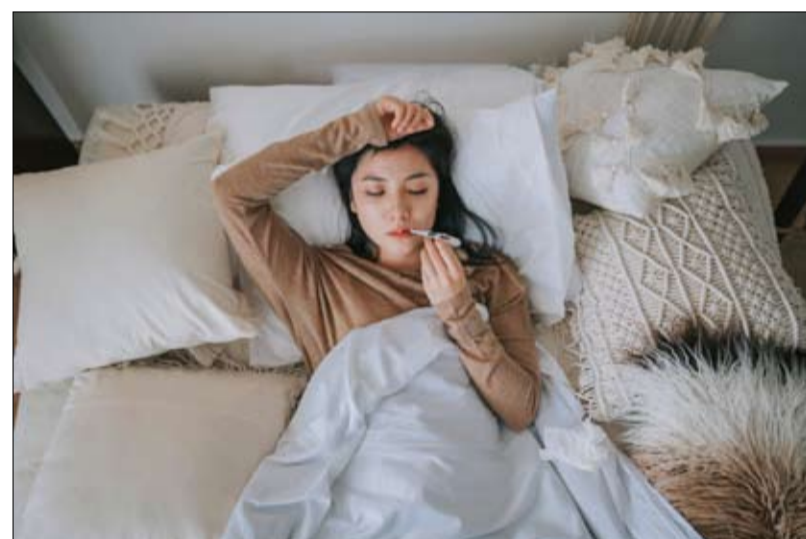
الصحة الخاص بك بناء على تاريخك الصحي حول مقدار الحمى التي قد تسبب لك مشكلة. واعتمادا على عمرك، يمكن للأدوية المتاحة دون وصفة طبية، مثل الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين أن تساعد في تخفيف أعراض الحمى. كما أن خلع طبقة من الملابس وأخذ حمام بارد وشرب السوائل الباردة يمكن أن يساعد أيضا في تحسين الحمى.

على سبيل المثال، يمكن أن يصابوا بتشنجات تسمى التشنجات الحموية. وعلى الرغم من أنها قد تكون مخيفة، إلا أنها لا تستمر إلا لبضع دقائق فقط وعادة ما تكون غير ضارة. ومع ذلك، يجب على الآباء الاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بهم في أي وقت يعاني فيه طفلهم من نوبة صرع، حتى لو كان ذلك أثناء الحمى. وأشارت أوهر إلى أن درجة الحمى مهمة أيضا، موضحة: "من الجيد أن تحصل على نصيحة من مقدم الرعاية

وقال أورورك، "عادة ما نصف الحمى عندما تصل درجات الحرارة إلى أكثر من 38 درجة مئوية (100.4 فهرنهايت)". ويمكن لمنطقة ما تحت المهاد رفع درجة حرارة الجسم بطرق عدة. على سبيل المثال، فإنه يوجه الأوعية الدموية إلى الانقباض، ما يقلل من كمية الحرارة التي تتبدد عبر سطح الجلد. كما أنه يحفز الارتعاش لتوليد أكبر قدر ممكن من الحرارة. وتشكل هذه العمليات الفسيولوجية مجتمعة جزءا من خط الدفاع الأول للجسم ضد العدوى، والمعروف باسم التهاب الحاد. والهدف الرئيسي هو السيطرة على العدوى ومنعها من الانتشار. ومن المفارقة أن الناس قد يصابون بقشعريرة مصحوبة بالحمى، على الرغم من ارتفاع درجة حرارة الجسم. وذلك لأن منطقة ما تحت المهاد قامت مؤقتا بزيادة منظم الحرارة الداخلي للجسم إلى مستوى "طبيعي" أعلى. بينما يحاول جسمك الوصول إلى خط الأساس الجديد هذا، تشعر بالبرد نسبيا.

وتختلف درجة حرارة جسم الإنسان قليلا من يوم لآخر ومن شخص لآخر، ولكن يتم الحفاظ عليها عادة عند نحو 37 درجة مئوية (98.6 درجة فهرنهايت). وهذا يخلق بيئة مثالية للخلايا للتعامل بكفاءة. ويعمل جزء من الدماغ يسمى منطقة ما تحت المهاد مثل منظم للحرارة، حيث يراقب درجة حرارة الجسم باستمرار ويدير الأقرص الداخلية لكيها إلى ما يقارب 37 درجة مئوية. وأثناء العدوى، عندما تكتشف خلايا المناعة الغزاة الأجانب، مثل البكتيريا أو الفيروسات، فإنها تطلق مواد كيميائية مسببة للحمى تسمى البيروجينات. وتنتقل هذه المواد الكيميائية إلى الدماغ، حيث تعمل على الخلايا العصبية الحساسة لدرجة الحرارة في منطقة ما تحت المهاد، وتغيره بشكل أساسي أن الوقت قد حان لرفع درجة الحرارة، كما يقول الدكتور بول أورورك، الأستاذ المساعد في الطب بجامعة جونز هوبكنز. ونتيجة لذلك، تطلق هذه الخلايا العصبية مواد شبيهة بالهرمونات تسمى البروستاغلاندين، على وجه التحديد مادة تسمى PGE2، لتحريف قرص منظم حرارة الجسم وبدء الحمى.

لماذا يحتاج الجسم للحرارة؟



تلوث الهواء يزيد خطر الإصابة بمرض السكري!

وجدت دراسة هي الأولى من نوعها في الهند أن استنشاق الهواء الملوث يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. واكتشف فريق البحث في دلهي ومدينة تشيناي الجنوبية، أن استنشاق الهواء الذي يحتوي على كميات كبيرة من جزيئات PM_{2.5} أدى إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم وزيادة الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

ومضاج التعرض لتلوث الهواء، حدادو تلوث الهواء في منطقة كل مشارك في هذا الإطار الزمني. ووجدوا أن التعرض لمدة شهر واحد لجسيمات PM_{2.5} أدى إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، وأن التعرض لفترة طويلة لمدة عام أو أكثر أدى إلى زيادة خطر الإصابة بمرض السكري. ووجد الباحثون أن كل زيادة بمقدار 10 ميكروغرام/م³ في المتوسط السنوي لمستوى PM_{2.5} في المدينتين، يزيد خطر الإصابة بمرض السكري بنسبة 22%. وقال سيدهارتا ماناندال، الباحث الرئيسي في الدراسة وفي مركز السيطرة على الأمراض الزمنية في دلهي: "بالنظر إلى الفيزيولوجيا المرضية للهنود - انخفاض مؤشر كتلة الجسم مع نسبة عالية من الدهون - فإننا أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري من السكان الغربيين". وأضاف أن تلوث الهواء - وهو عامل بيئي - مع تغيرات نمط الحياة في السنوات العشرين إلى الثلاثين الماضية، يؤدي إلى زيادة العبء المتزايد لمرض السكري. ووجدت دراسة أخرى أجريت على المجموعة نفسها في دلهي، أن متوسط التعرض السنوي لجسيمات PM_{2.5} في دلهي (92 ميكروغرام/م³) أدى إلى زيادة مستويات ضغط الدم وزيادة احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ويحتوي PM_{2.5} على الكبريتات والنترات والمعادن الثقيلة والكربون الأسود التي يمكن أن تلحق الضرر ببطانة الأوعية الدموية وتزيد من ضغط الدم عن طريق تصلب الشرايين. وفي المناطق الحضرية في الهند كان هناك ارتفاع في قصور الغدة الدرقية، ومتلازمة المبيض المتعدد الكيسات (PCOS) وسكري الحمل. وتظهر الدراسة أن التلوث قد يلعب دورا في التسبب في كل هذه الأمور لأنه يعطل نظام الغدد الصماء الذي ينتج جميع الهرمونات في الجسم. ويعمل الباحثون الآن على فهم تأثير التلوث على مستويات

ميكروغرام/م³. وهناك أيضا عبء كبير من الأمراض غير المعدية، بما في ذلك مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب في الهند. ووجدت دراسة Lancet أن معدل انتشار مرض السكري في الهند أعلى من التقديرات السابقة، وأظهرت وجود عدد أكبر من مرضى السكري في المناطق الحضرية مقارنة بالريف الهندي. وفي دراسة (BMJ)، تابع الباحثون مجموعة مكونة من 12000 رجل وامرأة في دلهي وتشيناي من عام 2010 إلى عام 2017، وقاموا بقياس مستويات السكر في الدم لديهم بشكل دوري، وباستخدام بيانات الأقمار الصناعية وعند استنشاقها، يمكن أن تدخل جزيئات PM_{2.5} إلى مجرى الدم وتتسبب في العديد من أمراض الجهاز التنفسي والقلب والأوعية الدموية. وتعد هذه الدراسة جزءا من البحث المستمر حول الأمراض المزمنة في الهند والذي بدأ في عام 2010. وهذه أول دراسة تركز على العلاقة بين التعرض لجسيمات PM_{2.5} المحيطة بمرض السكري من النوع الثاني في الهند. وكان متوسط مستويات PM_{2.5} السنوية في دلهي 82-100 ميكروغرام/م³ وفي تشيناي 30-40 ميكروغرام/م³. وفقا للدراسة، ما يعادل عدة مرات حدود منظمة الصحة العالمية البالغة 5 ميكروغرام/م³. وتبلغ معايير جودة الهواء الوطنية في الهند 40



المراة الحامل، ومقاومة الأنسولين لدى المراهقين، وخطر الإصابة بمرض باركنسون من بين أمور أخرى.

الكوليسترول و فيتامين (د) في الجسم، وتأثيره على دورة حياة الأفراد، بما في ذلك الوزن عند الولادة، وصحة



•• أبوظبي - الفجر:

يشارك مركز تريندز للبحوث والاستشارات، للمرة الثالثة، في معرض القاهرة الدولي للكتاب، الذي تنطلق فعاليات نسخته الـ 55 في 24 يناير الجاري، وتستمر حتى السادس من فبراير 2024، وتقام الدورة الجديدة تحت شعار «نصنع المعرفة.. نصون الكلمة»، وتنظمه الهيئة العامة المصرية للكتاب، في مركز مصر للمعارض والمؤتمرات بالعاصمة المصرية القاهرة، وستحل دولة النرويج ضيف شرف على تلك الدورة.



بجنح مبتكر واستثنائي وبرنامج ثقافي يعزز الحوار الفكري

تريندز يشارك في معرض القاهرة الدولي للكتاب بأكثر من 200 إصدار علمي ومعرفي

تريندز للبحوث والاستشارات
TRENDS RESEARCH & ADVISORY

«تريندز» في معرض القاهرة الدولي للكتاب

• يشارك «تريندز» للمرة الثالثة في معرض القاهرة الدولي للكتاب
• يقام تحت شعار «نصنع المعرفة.. نصون الكلمة»
• «تريندز» يشرع المعرض بأكثر من 200 إصدار متنوع
• جنح استثنائي لـ «تريندز» في النسخة الـ 55 من المعرض

مركز مصر للمعارض والمؤتمرات - القاهرة
القاعة الثالثة - جناح رقم B45

24 يناير إلى 6 فبراير 2024

المعرض التنوع الثقافي الذي يتميز به العالم العربي، ما يتيح للجمهور اكتشاف ثقافات ومعارف جديدة ويعزز تبادل الخبرات والمعرفة.



ويثري «تريندز»، المعرض، الذي يعد أحد أكبر المحافل الثقافية ومعارض الكتب في الشرق الأوسط، بجنح مبتكر واستثنائي، يقع في القاعة الثالثة ويحمل رقم «B45»، ويحفل الجناح بأكثر من 200 إصدار علمي ومعرفي وثقافي متنوع، تشمل موضوعات عدة، أبرزها «الذكاء الاصطناعي، والتنمية الاقتصادية، والطاقة والموارد الطبيعية، والبيئة والتنمية المستدامة، والتجارة الدولية والاستثمارات، والاقتصاد السياسي الدولي، وأمن الشرق الأوسط، والإسلام السياسي، والتسامح والتعايش»، وغيرها.

إصدارات متنوعة وثرية بدورها، أوضح روضة المرزوقي، مديرة إدارة التوزيع والمعارض في «تريندز»، أن جناح المركز المشارك في الدورة الـ 55 من معرض القاهرة الدولي للكتاب، يقع في القاعة الثالثة ويحمل رقم «B45» في مركز مصر للمعارض والمؤتمرات - القاهرة، مبنية أن الجناح سيكون حافظاً بالفعاليات العلمية والمعرفية الهادفة والجلسات الحوارية والنقاشية التي ستعظم على مدار فترة انعقاد المعرض. وأكدت المرزوقي أن مركز تريندز يحضر على المشاركة في مختلف معارض الكتب

وإثري «تريندز»، المعرض، الذي يعد أحد أكبر المحافل الثقافية ومعارض الكتب في الشرق الأوسط، بجنح مبتكر واستثنائي، يقع في القاعة الثالثة ويحمل رقم «B45»، ويحفل الجناح بأكثر من 200 إصدار علمي ومعرفي وثقافي متنوع، تشمل موضوعات عدة، أبرزها «الذكاء الاصطناعي، والتنمية الاقتصادية، والطاقة والموارد الطبيعية، والبيئة والتنمية المستدامة، والتجارة الدولية والاستثمارات، والاقتصاد السياسي الدولي، وأمن الشرق الأوسط، والإسلام السياسي، والتسامح والتعايش»، وغيرها.

تعزيز التواصل الفكري

وقال الدكتور محمد عبدالله العلي، الرئيس التنفيذي لمركز تريندز للبحوث والاستشارات، إن مشاركة «تريندز» للمرة الثالثة في معرض القاهرة الدولي للكتاب تهدف إلى تعزيز جسور التواصل العلمي والفكري والعربي بين مراكز الفكر والمؤسسات البحثية والأكاديمية ودور النشر الإقليمية والدولية، إلى جانب دعم الحوار الفكري بين الأكاديميين والباحثين والمفكرين من خلال برنامج ثقافي غني بالفعاليات



فعاليات مميزة وشراكات وتعاون في الموسم الثقافي لندوة الثقافة والعلوم بدبي

ناقش المجلس عدداً من الموضوعات المدرجة على جدول أعماله، وأقر البرنامج الثقافي لما يتميز به تنوع الأنشطة والفعاليات التي تلي اهتمامات الدائفة الجماهيرية وتتماشى مع التطورات التقنية والأمنية، وتواكب المستجدات الثقافية والأدبية، وتشمل جميع النواحي الفكرية والإبداعية والفنية.

كما أقر المجلس برنامج النادي العلمي بما يضمه من أنشطة ودورات وورش لصلق قدرات ومواهب الطلاب والمتسبين، بالإضافة إلى المشاركات المحلية والعربية والإقليمية والدولية والتي تعزز ملكات

•• دبي - د.محمد عليا
عقد مجلس إدارة ندوة الثقافة والعلوم بدبي اجتماعه الأول للموسم الجديد برئاسة بلال البور رئيس مجلس الإدارة، وحضور علي عبيد الهاملي نائب رئيس مجلس الإدارة رئيس اللجنة الإعلامية، ود. صلاح القاسم المدير الإداري، وجمال الخياط المدير المالي والمهندس رشاد بوخش رئيس لجنة الجوائز والسباقات والمهندسة مريم ثاني رئيس لجنة المتبئة والنشر وعلي الشريف رئيس اللجنة الشبابية.

يستقطب مئات الآلاف من الزائرين يومياً

الشارقة تضيء 12 معلماً حضارياً وسياحياً بألوان الفن والثقافة في مهرجان أضواء من 7-18 فبراير 12 يوماً متتالياً من العروض المرئية والضوئية الساحرة في 12 موقعاً ومعلماً حضارياً وسياحياً

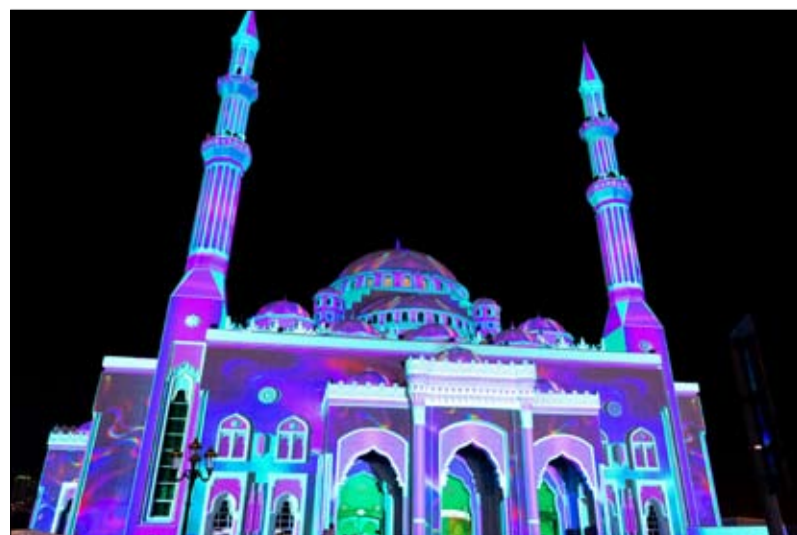
الفنانين العالميين من مختلف بلدان العالم كل عام، فقد بات المهرجان واحداً من أهم الفعاليات الثقافية والفنية التي تقام على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة والمنطقة، ويرسخ مكانة الشارقة على خارطة السياحة العالمية ويبرز إسهاماتها في تنظيم كبرى الفعاليات التي تحظى بصدى عالمي واسع، ويعكس رؤيتها تجاه النهوض بقطاع السياحة، يشار إلى أن مهرجان أضواء الشارقة حقق في دورته الماضية إقبالاً جماهيرياً واهتماماً واسعاً حيث بلغ عدد الحضور ما يقارب مليوناً و300 ألف زائر، واستقطبت «قرية الأضواء» وحدها ما يزيد على 184 ألف زائر تقريباً من إجمالي الزوار.

وعنصرأ يضيء على الإنسان طمأنينة النفس وراحة العين. وفي تعليقه على الاستعدادات لانطلاق المهرجان، قال سعادة خالد جاسم المدفع، رئيس هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة: «بعد مهرجان أضواء الشارقة حدثاً عالمياً يعكس مكانة الشارقة كمركز للفن والثقافة والتراث في المنطقة، تحتفي الإمارة خلاله برسالتها الحضارية والثقافية التي يقودها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، وتقدم إبداعاً يمزج بين الفن والثقافة والتراث والابتكار، يثري تجربة السياح والزوار من مختلف أنحاء العالم». وأضاف المدفع «نحرص على التعاون مع نخبة من

المقرر أن تنطلق من 01 فبراير لتحتضن مجموعة كبيرة ومتنوعة من المشاريع الوطنية الصغيرة والمتوسطة بأكثر من 55 مشروع وطني، ويفضل تقنيات الإضاءة الحديثة والموفرة للطاقة، تتحول واجهات المعالم المستهدفة في مهرجان أضواء الشارقة إلى فيضياء من الألوان تحتفي بتاريخ وتراث الإمارة، حيث تمتاز تلك المعالم بجمال تفاصيلها المعمارية، التي تتناغم مع الأضواء والموسيقى، لتساهم في تحويل المشهد الاعتيادي إلى لوحات فنية تروي قصصاً عن ماضي وحاضر ومستقبل الإمارة، وتنتشر رسالة السلام والتسامح والتنوع، باستخدام الأضواء التي تمثل قاسماً إنسانياً مشتركاً بين الحضارات والثقافات،

متتالياً، تبدأ من الساعة الـ 6 مساءً حتى الـ 11 مساءً، عدا أيام الخميس والجمعة والسبت، حيث تستمر العروض حتى منتصف الليل. وتتوزع عروض المهرجان على 12 موقعاً ومعلماً استراتيجياً في الإمارة، منها القيادة العامة لشرطة الشارقة، السوق العام بالحمرية، واجهة كلباء المائية باعتبار هذه المواقع الثلاث إضافة جديدة في دورة هذا العام، إلى جانب مواقع أخرى تتضمن: بحيرة خالد، واجهة المجاز المائية، مقر مجموعة بيثة، حصن اللذيد، مسجد الشارقة، مسجد الشيخ راشد القاسمي، مسجد النور، سد الرقيصة، فضلاً عن «قرية الأضواء» التي من

•• الشارقة - الفجر:
تحت رعاية صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، أعلنت هيئة الإنماء التجاري والسياحي بالشارقة، انعقاد الدورة الـ 13 من مهرجان أضواء الشارقة، من 07 حتى 18 فبراير 2024، لتضيء عدداً من أبرز المعالم الحضارية والطبيعية في الإمارة بأشكال فنية تحمل إبداعات أكثر من 15 فنان عالمي، يستخدمون أحدث التقنيات الضوئية المتطورة والأجهزة الفنية المبتكرة لإبهار مئات الآلاف من الجمهور بأكثر من 15 عرضاً متنوعاً على مدار 12 يوماً



منوعات

العمل

27

ينال) و(عراية بيروت) و(ع أمل)، ثلاثة أعمال جديدة للممثلة ريان الحركة التي استطاعت أن تثبت حضورها وكفاءتها في سلسلة من الأعمال الناجحة التي شاركت فيها خلال الأعوام الماضية.
الحركة، التي تلعب دور ابنة جوليا قصاري في (عراية بيروت)، أشارت في هذا الحوار إلى أنها لم تشعر بالخوف من الوقوف أمامها، معتبرة نفسها محظوظة جداً لأنها لعبت هذا الدور. كما تحدثت عن جديدها الرمضاني وعن تجربتها وأحلامها وتطلعاتها.



استطاعت أن تثبت حضورها وكفاءتها في سلسلة من الأعمال الناجحة

ريان الحركة: أنا مع إعطاء الفرص للجيل الشاب كي يفرض نفسه

• ماذا أضافت لك تجربة المشاركة في فيلم (ينال)، خصوصاً أن الجمهور عرفك كممثلة تلفزيونية؟
- أحببت التجربة كثيراً، خصوصاً أنني ركزت نشاطي خلال الأعوام الخمسة الأخيرة على المسلسلات. ونحن انتهينا من تصوير فيلم (ينال) قبل عام ونصف العام والتجربة كانت رائعة، ولكن لا يمكن أن أتخلى عن المشاركة في الدراما التلفزيونية، وأحب العمل في المجالين. لقد سعدت كثيراً بالمشاركة في هذه التجربة السينمائية، لأن الفيلم يعرض على شاشة كبيرة، كما أفرحتني الأصداء التي حققها (ينال) وجعلتني أشعر بالحامسة لتكرار التجربة مستقبلاً.

• كيف تحدثين عن مشاركتك في مسلسل (عراية بيروت)، ولا سيما أنك تلعبين دور ابنة جوليا قصاري؟
- اعتبر نفسي محظوظة جداً لأنني لعبت دور ابنة جوليا قصاري في المسلسل وهي ممثلة كبيرة و(يتعدى) من الداخل ومن الخارج.

• هل شعرت بالرهبة من الوقوف أمامها؟
- كلا، لم أشعر بالخوف لأنها تعلمت في الجامعة، هي إنسانة لذيذة ومهزومة جداً.

• وماذا تعلمت منها؟
- تعلمت منها الكثير، لأنها ممثلة قديرة ودقيقة ومحترفة في العمل، أما خارج إطار التمثيل فهي إنسانة خفيفة الدم واثماً كنا نضحك في الكواليس مع كارول عبود.

• كيف تنظرين إلى تراجع عدد الأعمال التي تنتج سنوياً بعدما كان الممثل سابقاً يختار عملاً من بين مجموعة أعمال تعرض عليه؟
- لا شك في أن

عدد المسلسلات تراجع عما كان عليه في الأعوام الماضية، ولكن حالياً يوجد تشدد من ناحية تقديم أعمال باننتاج ضخمة واختيار الممثلين للتواجد في أماكنهم المناسبة، كما وجهة تنفيذ العمل بطريقة صحيحة. ولكنني أشرك في عمل خلال السنة بالإضافة إلى العمل الرمضاني السنوي. وبالفعل كان الممثل يختار في السابق عملاً بين أعمال عدة تعرض عليه واليوم تغير الوضع.

• هل تؤمنين بالرهان على الوجوه الجديدة كي يصبحوا نجوم المستقبل أم أن لا إمكان لتدريج الممثل إلى أن يصل إلى أدوار البطولة الأولى التي تكون عادة من نصيب عدد من الممثلين في أول عمل، وهل ترى أن هناك احتمالاً لتغيير هذا الواقع؟
- لا يوجد شيء ثابت في المجال، لأنه يمكن أن يبدأ الممثل في دور البطولة في أول عمل يُسند إليه ثم يستمر بأدوار البطولة الأولى في الأعمال اللاحقة، كما يمكن أن يتدرج في المهنة كما في تجربة الممثلة ستيغاني عطا الله التي لم تبدأ كبطلة أولى في الأعمال التي شاركت فيها، ومع الوقت والخبرة والتجربة فرصت نفسها وأصبحت بطلة أولى. أنا مع إعطاء الفرص للجيل الشاب كي يفرض نفسه ويتمكن مع الوقت أن يصبح البطل الأول للعمل.

• هل تشعرين بأنك محظوظة كممثلة لأنك تحصرين تعاملك مع شركة (إيغل فيلمز)، خصوصاً أن هذا الوضع يؤمن لك نوعاً من الاستقرار المهني والنقسي والمادي؟
- دائماً أسمع من الآخرين عبارة (أنت محظوظة لأنك تتعاملين مع (إيغل فيلمز)). ولا شك أن الشركة تدعمني وتختارني للأدوار التي تجد أنني مناسبة لها، وهذا الأمر يؤمن لي من جهة نوعاً من الاستقرار لأنني بدأت معهم في عمر مبكر ولأنني أعمل بشكل احترافي، ومن ناحية أخرى لأن الشركة مستمرة في الإنتاج الدرامي عدا عن أنها تعمل بشكل احترافي، وتعاملها جيد. صحيح أن التعاون مع (إيغل فيلمز) يوفر

لي نوعاً من الاستقرار المهني، ولكن هناك ممثلين يتعاملون مع أكثر من شركة إنتاج ويعيشون مثل هذا الاستقرار المهني أيضاً.

• هل بدأت بتحقيق أحلامك من خلال المهنة أم أنك تشعرين ببعض الإحباط، خصوصاً أن الفنان يراهن للوصول إلى مكان متقدم من خلال المشاركة في أدوار مهمة مساحمة ونجومية؟
- الحمد لله أنا راضية عن الفرص التي أتيت لي، خصوصاً أنني تمكنت خلال الأعوام الثلاثة الماضية من أن أنتظر وأتقدم من موسم إلى آخر، في المواسم الثلاثة من مسلسل (للموت) وهذا ما جعلني أشعر بنوع من الرضا. وأنا أفوع في أدوار في شخصيات مختلفة، وهذا يجعلني أشعر بأنني أحقق ما أطمح إليه. أتقدم في التمثيل كما في الأدوار التي أعبها، ولكن الممثل يقول دائماً إن هذا لا يكفي ويطمح للمزيد. وشخصياً، أحقق أحلامي لأنني أقدم الجديد والأجمل والمختلف من عمل إلى آخر.

• ما مشاريعك الجديدة؟
- لا مشاريع حالياً، وأنا أطل من خلال مسلسل (عراية بيروت) الذي يُعرض حالياً على منصة (شاهد)، وفيلم (ينال) يُعرض في صالات السينما في لبنان ودولة الإمارات، كما أنني مشغولة بتصوير مسلسل (ع أمل) وهو من إنتاج شركة (إيغل فيلمز) وكتابة نادين جابر وإخراج رامي حنا وبطولة ماضي بو غصن ومهيبار خضور وهو سيُعرض في الموسم الرمضاني 2024.



انطلاق تصوير مسلسل "فراولة" لنيلى كريم للعرض في رمضان 2024



انطلق يوم الأحد الماضي تصوير أول مشاهد مسلسل "فراولة" بطولة النجمة نيلى كريم، تمهيداً ل عرضه في رمضان المقبل، من تأليف محمد سليمان عبد المالك، وإخراج محمد علي، وإنتاج أحمد الدسوقي، حيث تجمع المشاهد الأولى كلا من نيلى كريم، وأحمد فهيم، وشيماء سيف. وتعاقد بشكل رسمي كلا من شيماء سيف، صدقي صخر، أحمد فهيم، وعدد كبير من ضيوف الشرف، كما من المقرر أن يضم عدد من الفنانين المرشحين خلال الأيام المقبلة. وكانت آخر أعمال نيلى كريم مسلسل "عملة نادرة" وعرض في رمضان الماضي وشارك في بطولة المسلسل أحمد عيد، جمال سليمان كمال أبو رية، ندى موسى، وأخرون، إخراج مائندو العدل.

عبير صبري تدخل في صراعات مع حماتها سوسن بدر بمسلسل "حدوتة منسية"



في موسم إجازة منتصف العام الدراسي 2024، حيث تشارك في بطولة الفيلم إلى جانب يسرا، ريهام عبد الغفور، سيد رجب، نجلاء بدر، سميحة أيوب، يسرا اللوزي، هنادي مهني، محمد لطفى، أحمد خالد صالح، نهي صالح، مایان السيد، محمود حافظ، عارفة عبد الرسول، محمد محمود، عفاف مصطفى، وعدد آخر من الفنانين ومن تأليف أحمد عبد الله وإخراج سامح عبد العزيز. وقدمت عبير صبري في رمضان الماضي مسلسل "جميلة" الذي شاركت في بطولته إلى جانب ريهام حجاج، سوسن بدر، يسرا اللوزي، أحمد وفيق، هاني عادل، هشام إسماعيل، نبيل عيسى، سامح الصريطي، صبحي خليل، أحمد الشامي، سامية عاطف، مروة الأزني، لطيفة فهيم، صبري عبد المتعم، عفاف مصطفى، ياسمين رحمى، نوليا مصطفی، رحاب حسين، ومن تأليف أيمن سلامة وإخراج سامح عبد العزيز وإنتاج شركة العدل جروب للمنتج جمال العدل.



تصور النجمة عبير صبري مشاهدتها الأخيرة من مسلسل "حدوتة منسية" المقرر عرضه يوم السبت الموافق 27 يناير على قناة CBC، ضمن أعمال الموسم الشتوي حسبما صرحت لـ "اليوم السابع" موضحة أنها تجسد شخصية شعبية تدعى دهب ومتزوجة من هشام إسماعيل وتدخل في مشاكل عائلية مع حماتها سوسن بدر خلال أحداث العمل.

مسلسل "حدوتة منسية" بطولة سوسن بدر، عبير صبري، أحمد فهيم محمود حجازي، هشام إسماعيل، طارق صبري، ريم سامي، نانسي صلاح، محمد علي رزق، أحمد صيام، أمير صلاح الدين، دعاء حكيم، هلا السعيد، محمد لطفى شاهين، رجوي حامد، عبير منير، حسن عبدالله، مصطفى منصور، علاء فوفه، تأليف محمود حمدان، إخراج محمد محي الدين ومقرر عرضه قريباً. وتنتظر عبير صبري طرح فيلم "ليلة العيد" يوم 25 يناير الجاري للمنافسة

الفكر

المكسرات ضرورية لتعزيز المناعة



بشكل عام، فهي غنية بكل شيء. البوتاسيوم، والعناصر المعدنية الدقيقة، والبروتين النباتي، وغيرها من العناصر المفيدة.

ووفقاً لمياستيكوف، من المهم ليس فقط إضافة الأطعمة المفيدة لمنظومة المناعة إلى النظام الغذائي، بل استبعاد الأطعمة غير الصحية منه أيضاً. المشروبات الغازية السكرية والوجبات السريعة ورقائق البطاطس والأطعمة «البيضاء» (مثل الأرز الأبيض والمعكرونة) لأنها يمكن أن تضعف المناعة. لذلك من الأفضل التخلي عنها. وبالإضافة إلى ذلك، يجب الحد من تناول اللحوم الحمراء ومنتجاتها المصنعة - النقانق وغيرها تثبط منظومة المناعة وتزيد من الالتهابات.

كشفت الدكتورة الكسندر مياستيكوف فائدة إضافة المكسرات إلى النظام الغذائي ودورها في تعزيز منظومة المناعة.

ووفقاً له، تؤثر منتجات الحبوب الكاملة إيجابياً في الجسم أيضاً، لأنها تحتوي على الألياف الغذائية والفيتامينات والعناصر المعدنية المفيدة وكذلك على البروتين النباتي الغنية به البقول وفول الصويا. ويشير إلى أن الفواكه والخضروات ويزود اليقطين (مصدر للزنك) ولحم الدجاج والديك الرومي والأرانب والأسماك البحرية والنبيند الأحمر (كمية قليلة) وبالطبع المكسرات جميعها تعزز منظومة المناعة. ويقول: «ربما تكون المكسرات المنتج الأكثر أهمية وفائدة

طريقة جديدة مبتكرة تدمر 99% من الخلايا السرطانية!

اكتشف علماء طريقة جديدة لتدمير الخلايا السرطانية، من خلال تحفيز جزيئات الأمينوساينين باستخدام ضوء الأشعة تحت الحمراء، ما أدى إلى تفكيك أغشية الخلايا السرطانية.

وتستخدم جزيئات الأمينوساينين بالفعل في التصوير الحيوي كأصباغ صناعية.

كما تستخدم بجرعات منخفضة للكشف عن السرطان، وتظل مستقرة في الماء، كما أنها جيدة جداً في ربط نفسها بالجزء الخارجي من الخلايا.

ويقول فريق البحث من جامعة «رايس» وجامعة Texas A&M وجامعة تكساس، إن النهج الجديد يمثل تحسناً ملحوظاً مقارنة بنوع آخر من الآليات الجزيئية القاتلة للسرطان المطورة سابقاً، التي تسمى محركات من نوع Feringa القادرة على تحطيم هياكل الخلايا السرطانية الإشكالية.

ويقول الكيميائي جيمس تور، من جامعة «رايس»: «إنه جيل جديد تماماً من الآليات الجزيئية التي نسميها آلات تقب التجمعات الجزيئية. إنها أسرع بمليون مرة في حركتها الميكانيكية من المحركات السابقة من نوع Feringa. ويمكن تنشيطها باستخدام ضوء الأشعة تحت الحمراء القريبة بدلاً من الضوء المرئي».

ويعد استخدام الأشعة تحت الحمراء القريبة أمراً مهماً، لأنه يمكن العلماء من التعمق في الجسم. ويمكن علاج السرطان في العظام والأعضاء دون الحاجة إلى إجراء عملية جراحية للوصول إلى نمو السرطان.

وفي الاختبارات التي أجريت على الخلايا السرطانية المزروعة في المختبر، حققت الطريقة الجزيئية الجديدة معدل نجاح بلغ 99% في تدمير الخلايا. وتم اختبار هذا النهج أيضاً على الفئران المصابة بأورام الميلانوما، حيث أصبح نصفها خالياً من السرطان.

وتعني البنية والخصائص الكيميائية لجزيئات الأمينوساينين أنها تظل متزامنة مع المحفز الصحيح، مثل ضوء الأشعة تحت الحمراء القريبة. وعندما تكون في حالة حركة، تشكل الإلكترونات الموجودة داخل الجزيئات ما يعرف بالبلازمونات، وهي كيانات تهتز بشكل جماعي.

ويقول الكيميائي سيسبيرون أيلالا أوروكونو، من جامعة «رايس»: «ما يجب تسليط الضوء عليه هو أننا اكتشفنا تفسيراً آخر لكيفية عمل جزيئات الأمينوساينين».

وتحتوي البلازمونات على ذراع على أحد الجانبين، ما يساعد على ربط الجزيئات بأغشية الخلايا السرطانية بينما تقوم حركات الاهتزازات بفصلها عن بعضها البعض، وبالتالي تدميرها. نشر البحث في مجلة Nature Chemistry.



الممثلة سينثيا وو لدى حضورها حفل توزيع جوائز إيمي في مسرح بيكوك في لوس أنجلوس. ا ف ب

قرأت لك

الكثيرى



أثبتت التجارب التي أجراها العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الوسيلة الفعالة في تخفيف الوزن. وأجرى علماء من جامعة بورجونى الفرنسية، اختبارات لمعرفة مدى تأثير الروائح في علاج الحالات المرضية، شارك فيها 115 رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين 18 - 50 سنة، واستنتج العلماء أن العلاج بالروائح يمكن أن يصبح الطريقة الأكثر فعالية في تخفيف الوزن.

وقسم الباحثون المتطوعين إلى مجموعتين وطلبوا من إحدى المجموعتين، الانتظار في غرفة عطرها برائحة الكمشري الطازجة قبل بضعة دقائق، وبعد مضي 15 دقيقة، نقلوهم مع أفراد المجموعة الأخرى إلى غرفة ثانية فيها أطباق مختلفة من المواد الغذائية.

وطلبوا من كل مشارك اختيار ثلاثة أطباق من المواد الغذائية المعروضة في الغرفة، وتبين من نتيجة الاختبار، أن رائحة الكمشري لم تؤثر في اختيار الطبق الأساسي والفواكه، ولكنها أثرت جداً عند اختيار الطبق الثالث، حيث اختار 3 أفراد المجموعة الثانية المعجنات بالشوكولاتة، في حين أغلب أفراد المجموعة الأولى التي وضعت في غرفة مشبعة برائحة الكمشري، وأوضحت النتائج أن رائحة الفواكه، وبالذات الكمشري، يمكن أن تلعب دوراً مهماً في اختيار المواد الغذائية.

سؤال وجواب

• من صاحب أول هرم مدرج

هو المهندس المصري القديم الميموتوب وقد بنى هرم سقارة المدرج في عهد الملك زوسر والمكون من 6 مصطبات، بعده يأتي هرم ميدوم المدرج وقد بني في عهد سنفرو

• ما هي الطاقة الخضراء

يمكن استخراج الوقود من بعض النباتات مثل فضلات قصب السكر التي تستخرج منها البرازيل وقود يمزج بالبنزين ويملا به خزانات الوقود أيضاً الشمندر السكري، كما أن هناك مزارع تملأ أحواض كبيرة بفضلات المزرعات وتصنع منها غاز يستعمل في التدفئة وتلك هي الطاقة الخضراء

• ماذا تعرف عن سقوط مملكة الساسان؟

مملكة الساسان هي ما يطلق على مملكة الفرس وكان ذلك عندما التحم المسلمون والفرس في معركة القادسية بقيادة سعد بن ابي وقاص وقائد الفرس رستم وقد استطاع المسلمون القضاء على الفرس (مملكة الساسان) في هذه المعركة

هل تعلم؟

- هل تعلم أن أهل الصين هم أول من اكتشفوا النار .
- تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا عام 1904 م .
- الانتربول أو البوليس الدولي 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 كولومبوس هو مخترع الآلة الكاتبة وهو من الولايات المتحدة الأمريكية .
- هل تعلم أن هيرام مكسيم هو مخترع المدفع الرشاش .
- هل تعلم أن السيزموجراف هو جهاز تسجيل حدوث الزلازل .
- اخترع جهاز قياس الزلازل العالم الأمريكي تشارلز ريختر عام 1930 م .
- هل تعلم أن الإمام محمد متولى الشعراوي من مواليد أول ابريل عام 1911 م بقريه دقادوس وتوفي في 17 يونيو عام 1998 م .
- هل تعلم أن قلم الحبر الجاف الموجود في الوقت الحاضر اخترعه الصحفي المصري لاديسلو جوزيف بيرو وكان ذلك في الثلاثينيات .
- ولد إيليا أبو ماضي عام 1889 م في لبنان وتوفي عام 1957 م .

قصة العلب الضخم

انتقلت إحدى العائلات من سكنها لسكن آخر عبارة عن بيت من طابقين أخذت العائلة النصف العلوي وكانت صاحبة البيت في الطابق السفلي وكان مع تلك العائلة كلب ضخم كثير الحركة، يخافه من يراه .. لذلك عندما رآته صاحبة البيت طلبت من السكان الجدد التخلص منه لأنها لا تحب وجود الكلاب في بيتها فطلب منها رب العائلة فترة من الوقت لتدبير مكان له ريثما يأتي ابنه من سفره ويتسلمه . ارتبطت العائلة بصداقة خفيفة مع صاحبة البيت ورغم ذلك كانت تدخل وتخرج من عندهم بدون أن تقترب من الكلب لأنها بطبيعتها لا تحب الكلاب .. في يوم من الأيام وبعد أن انتصف ليل صيف حار استيقظ رب العائلة على حركة من كلبه.. ذهاباً وأياباً في البيت كأنه اشم شيئاً ما وكان ينادي القلق فهذا رب العائلة من قلقه بالترتيب على رأسه ورغم ذلك أخذ يصدر أصواتاً خفيفة وكأنه يتوجس شراً وهجأة أتتبه رب العائلة على أصوات صراخ ضعيف يصدر من الدور الأسفل من عند صاحبة البيت ولأنه يعرف أنها تسكن وحدها قلق وذهب ليخبر زوجته ولكن كلبه لم ينتظر أن يخبره أحد شيئاً فقد رفع قوائمه ليقفز على الشباك ومنه لسقف غرفة صغيرة في الحديقة ثم استدار ليقفز داخل شرفة صاحبة البيت التي كانت مفتوحة بسبب ارتفاع الحرارة في ذلك الوقت مما مهد الطريق لحد المصوص للدخول ومحاولة سرقة البيت. كانت صاحبة البيت ضخمة الجسد مما مكنتها للدخول في محاولة جريئة للتخلص من اللص الذي كان يكتم فيها وكان يحاول أن يطبق على رقبتها لخنقها في الوقت الذي هجم فيه الكلب عليه من الخلف بكل قوة فأوقع الاثنان أرضاً صاحبة البيت واللبس ولكنه أسرع وجثم فوق جسد اللص وهو يزمجر وقد بانت أسنانه الحادة وتوتره الذي جعله يبدو شرساً بل مرعباً مما أوقع الخوف والرعب في جسد اللص فأستسلم نوماً على الأرض بدون حراك بدلاً من تقطيعه ارباً ارباً بأسنان ذلك الكلب، هنا انتصبت صاحبة البيت وقد هدأت قليلاً في الوقت الذي أخذ رب العائلة يخبط بيديه على الباب فهذهت مسرعه وفتحت الباب طالبة منه الاتصال بالشرطة لتوجد لص لديها، عندها نظرت إليها وقال حسناً اين هو قالت داخل غرفة نومي. دخل رب العائلة مسرعاً فوجد السكان وقد استسلم على الأرض وكلبه الشجاع مرتاحاً راحة تامة فوق جسد اللص فأسرع بطلب الشرطة وهو يضحك ويقول ربما الشرطة تكون ارحم عليه مما هو فيه الان . ومنذ هذا الحادث والكلب يعيش في البيت معززاً مكرماً بل مدلل من صاحبة البيت التي منحتة غرفة الحديقة الخالية تقديراً له.



مساحة للتلوين