

المخيم العربي الثاني للشباب الموهوبين
المتكرين ينطلق في جامعة الشارقة



إميلي بلانت ..
نجاحات براقية
في سنوات قليلة



جزيئات صغيرة في الدماغ
قد تحارب السمنة

3 عناصر غذائية و3 رياضات تساعد في تجنب أمراض القلب

إن العناية بصحة القلب هي واحدة من أهم المهام التي يمكن القيام بها. يلعب النظام الغذائي والتمارين الرياضية دوراً رئيسياً في رعاية القلب، وفقاً لما نشره موقع Surrey Live.

مع وضع ذلك في الاعتبار، كشف دكتور جون بيرك، كبير المسؤولين الطبيين في AXA Health، عن أفضل الأطعمة والتمارين للحفاظ على صحة القلب، كما يلي:

1. الأسماك الزيتية

أوصى دكتور بيرك بـ"تناول الأسماك الزيتية مرتين في الأسبوع"، مشيراً إلى أن الأسماك مثل الماكريل والسردين والتونة الطازجة والسلمون هي مصدر ممتاز للدهون أوميغا-3، والتي يمكن أن تساعد في حماية القلب من الأمراض. يمكن أن تساعد دهون أوميغا-3 في حماية القلب والأوعية الدموية من الأمراض، مما يساعد على تحسين الدورة الدموية ومنع جلطات الدم ويخفض ضغط الدم.

2. الحبوب الكاملة
قال دكتور بيرك إن "الحبوب الكاملة مثل الكينوا والأرز البني تحتوي على مستويات عالية من الألياف، والتي يمكن أن تساعد في تنظيم ضغط الدم والكوليسترول، مما يجعلها متفاحاً محتملاً لتحسين صحة القلب. إن الكينوا هي بديل حبوب خال من الغلوتين يوفر مجموعة من الفوائد الصحية لأنها مليئة بالألياف والمغنيسيوم وفيتامينات B والحديد ومضادات الأكسدة. تساعد الكينوا على الهضم، وتساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم، وتوفر طاقة مستدامة طوال اليوم. تتقلب العملية التي تمر بها الألياف في الجسم أحياناً صراوياً يتم إنشاؤها جزئياً بواسطة الكوليسترول، مما يعني أنه كلما زاد تناول الألياف، زاد الكوليسترول الذي يستخدمه الجسم لمعالجتها، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول السيئ LDL.

3. المكسرات والبذور
أضاف دكتور بيرك أن هناك غذاءً خارقاً واحداً يمكن رشه على زيادي الفطور أو وضعه في عصير هو بذور الشيا التي تعد رائعة لصحة القلب لأنها غنية

بالألياف والبروتين وأحماض أوميغا-3 الدهنية. كما تحتوي على الكالسيوم والمغنيسيوم ومضادات الأكسدة، موضعاً أنها "يمكن أن تساعد في استقرار نسبة السكر في الدم وتحسين الهضم ودعم صحة القلب. يمكن دمج بذور الشيا بسهولة في العصائر أو الزبادي أو استخدامها كبديل للبيض في الخبز."

4 عناصر ممنوعة

1. الدهون المشبعة
قال دكتور بيرك: "إن إجراء تغييرات صغيرة على النظام الغذائي يمكن أن يكون له فوائد صحية إيجابية. يمكن اختيار الحليب نصف الدسم بدلاً من الحليب كامل الدسم وقطع اللحم الخالية من الدهون، بالإضافة إلى محاولة طهي الطعام على البخار أو الشواء بدلاً من القلي."

2. التحمير
في الوقت نفسه، نصح دكتور بيرك بأنه يجب تجنب الدهون: فهي جزء أساسي من نظام غذائي صحي ومتوازن. إن الدهون هي واحدة من العناصر الغذائية الكبرى الثلاثة الضرورية لنظام غذائي متوازن - الألياف، البروتين والكربوهيدرات. وأوضح دكتور بيرك أن هناك دهون غير مشبعة ودهون مشبعة ودهون متوتلة. وكقاعدة عامة، يجب تجنب الدهون المتوتلة والحد من الدهون المشبعة والتركيز على تناول الدهون غير المشبعة، والتي تعتبر أكثر فائدة لصحة الإنسان. يمكن للدهون غير المشبعة تحسين مستويات الكوليسترول في الدم، وتخفيف الالتهابات وتنظيم إيقاعات القلب.

3. التحكم في وزن الجسم



قال دكتور بيرك: "إن زيادة الوزن يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. يجب الالتزام بنظام غذائي متوازن غني بالتنوع وعالي الفواكه والخضروات، مع مراعاة المراقبة على ممارسة الكثير من النشاط البدني لتحقيق أقصى استفادة."

2. الركن
أضاف دكتور بيرك أن "الجزء مفيد للقلب لأنه معروف بخفض ضغط الدم وخفض مؤشر كتلة الجسم ومستويات الكوليسترول. يساعد القيام بتمارين مثل الجري على تنشيط الدورة الدموية لأنه يزيد من تدفق الدم، ويجعل القلب يضخ الدم حول الجسم بشكل أسرع ويساعد على تدفق الدم عبر الشرايين".

3. السباحة
اختتم دكتور بيرك نصائحه قائلاً إن "السباحة هي تمرين رائع للقلب والأوعية الدموية لأنه يقوي القلب، مما يسمح له بضخ الدم بشكل أفضل، مما يساعد على تقليل معدل ضربات القلب أثناء الراحة بمرور الوقت. نظراً لأن الجسم يتحرك باستمرار أثناء السباحة، فإن ممارستها تعزز الدورة الدموية بشكل أفضل مما يعني أن الجسم يحصل على المزيد من الأكسجين والمواد الغذائية."

تحذير مهم

وفيما يتعلق بالتمارين الرياضية، فقد حذر دكتور بيرك قائلاً: "إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم، فيجب تجنب أي تمرين من شأنه أن يسبب ارتخاضاً قوياً في ضغط الدم خلال فترة قصيرة من الزمن، مثل رفع الأثقال والقفز والإسكواش والركض السريع، بسبب الضغط الذي تفرضه ممارسة تلك الرياضات على القلب وجران الشرايين."

قائمة فوربس لأقوى 100 امرأة في العالم لعام 2024

كشفت مجلة "فوربس" عن قائمتها السنوية الـ 100 لأقوى 100 امرأة في العالم لعام 2024، والتي تضم شخصيات نسائية بارزة في مجالات متعددة مثل السياسة والأعمال والترفيه والتكنولوجيا والإعلام، تتنوع بقدرتها الاقتصادية وإجمالية تصل إلى 33 تريليون دولار، وتؤثر على أكثر من مليار شخص حول العالم. وتصدرت رئيسة المفوضية الأوروبية أورسولا فون دير لاين القائمة، للعام الثالث على التوالي، لتلتها رئيسة البنك المركزي الأوروبي كريستين لاغارد، في حين احتلت رئيسة وزراء إيطاليا جورجيا ميلوني في المرتبة الثالثة. وتجسد هذه القائمة نموذجاً لتأثير النساء في مجالات هيمن عليها والرجال تاريخياً، وهي مجالات محورية في تشكيل السياسات الاقتصادية والأطر التشريعية.

اللائحة في قائمة هذا العام كان دخول الرئيسة المكسيكية كلوديا شينباوم ضمن المراكز الخمسة الأولى، حيث حققت إنجازاً تاريخياً بتوليها منصب رئيسة البلاد في أكتوبر الماضي، لتصبح بذلك أول امرأة تتغلغل هذا المنصب في المكسيك، محللة المركز الرابع في قائمة فوربس 2024 ومن بين الشخصيات البارزة في القائمة، جاءت نجمة البوب الأمريكية تابلور سويفت، التي أنهت مؤخراً جولتها الموسيقية "Eras Tour" بإيرادات تجاوزت الـ 2 مليار دولار، في المرتبة الـ 23. أما أوبرا وينفري، التي أشيد بها بفضل إمبراطوريتها الإعلامية والتجارية الواسعة، فقد احتلت المرتبة الـ 33. في حين جاءت النجمة بيونسيه في المرتبة الـ 35.

رحيل عميد أدب الأطفال طلال حسن

نعت الأوساط الثقافية في العراق، الأديب وكاتب قصص الأطفال، طلال حسن، الذي تولى في الموصل عن عمر 85 عاماً بعد مسيرة حافلة في التأليف والنشر لأطفال العالم العربي، ويعد الراحل حسن أحد أكبر كتاب قصص ومسرحيات الأطفال من الجيل القديم، وجمع في مسيرته مع التأليف، والتي امتدت نحو ستة عقود، قرابة 1500 نص على شكل قصة ومسرحية. نشرت قصصه ومسرحياته بشكل متتابع في مجلات الأطفال الشهيرة في العراق وكثير من الدول العربية، وبينها سوريا والسعودية والإمارات والأردن ولبنان ومصر.

نظام شهير لخسارة الوزن يزيد فرص الإصابة بالصلع

أشارت دراسة جديدة إلى أن اتباع نظام الصيام المتقطع الشهير قد يزيد من فرص الإصابة بالصلع. اقترح باحثون من جامعة ويستليك، تشيخاينغ، في الصين، أن هذا من المحتمل أن يكون له علاقة بحقيقة أن النظام الغذائي يحرم الخلايا من الطاقة التي تحتاجها لتتجدد نمو الشعر الصحي. وفي حديثه عن النتائج التي أجريت على الفئران، قال كبير مؤلفي الدراسة وعالم أحياء الخلايا الجذعية بينغ تشانغ: "لا نريد تخويف الناس من ممارسة الصيام المتقطع، من المهم فقط أن ندرك أنه قد يكون له بعض الآثار غير المستحبة".

وينسب المدافعون عن نظام الصيام المتقطع مجموعة من الفوائد الصحية التي تمتد إلى ما هو أبعد من فقدان الوزن، بما في ذلك تقليل خطر الإصابة بالخرق. بالنسبة للتجربة الجديدة، تم حلاقة شعر الفئران ثم إطعامها إما كل 8 أو 16 أو 48 ساعة، مقارنة بمجموع كان لديها وصول غير محدود إلى الطعام. بينما نما شعر الفئران التي لم يمنع عنها الطعام خلال 30 يوماً، استغرقت الفئران التي خضعت للصيام المتقطع حوالي 96 يوماً لاسترجاع وبرها. من خلال عدم تناول الطعام بانتظام، يمكن للجسم استخدام مخازن الدهون بدلاً من مصدر الطاقة المفضل لديه، الجلوكوز، والذي يمكن أن يؤدي إلى إطلاق مواد كيميائية تلحق الضرر بخلايا الشعر، وفقاً للباحثين وراء الدراسة.

اكتشاف 230 نوعاً جديداً من الحيوانات والنباتات

في تقرير جديد صادر عن الصندوق العالمي للطبيعة، اكتشف باحثون أكثر من 230 نوعاً جديداً من الحيوانات والنباتات التي لم يتم تسجيلها من قبل، وذلك في منطقة نهر الميكونغ، جنوب شرق آسيا خلال العام الماضي. وتمكن مئات العلماء العاملين في كمبوديا ولاوس وميانمار وتايواند وفيتنام من اكتشاف 173 نوعاً من النباتات الوعائية، و26 نوعاً من الزواحف، و17 نوعاً من البرمائيات، و15 نوعاً من الأسماك، و3 أنواع من الثدييات.

وبهذا الاكتشاف، وصل العدد الإجمالي لأنواع التي تم اكتشافها على ضفاف نهر الميكونغ منذ عام 1997 إلى 3623 نوعاً. ومن بين أغرب اكتشافات العام الماضي كان السلحفاة المتكررة التي يعتقد الصندوق العالمي للطبيعة أنها ستكون جديرة بأداء دور في مسلسل "صراع العروش". كما تم اكتشاف نوع من الفنجان الشعيرة أو "الفنجان الأرضي" الذي يتميز بفرع ناعم وأنياب حادة، وقد تم تسميته باللغة الفيتنامية بـ "ما كا رونغ"، وهو مصطلح يشير إلى مصاصي الدماء.

كما اكتشف الباحثون نوعاً من الأوركيد بدون أوراق، والذي يعتقد أنه مهدد بسبب الاستغلال المفرط.

وقال ستيفان زيغلر، خبير الصندوق العالمي للطبيعة في آسيا، "على الرغم من أن هذه الأنواع تم تحديدها من قبل العلماء لأول مرة العام الماضي، إلا أنها كانت تعيش لآلاف السنين في المواطن الفريدة لمنطقة الميكونغ".

ودعا الصندوق العالمي للطبيعة، وهي منظمة غير حكومية دولية مقرها في سويسرا، حكومات المنطقة إلى ضمان حماية هذه الأنواع النادرة وموائلها في ظل الاستغلال البشري المتزايد.

بعد سنوات الانقسام.. مسلسل عن صيدانيا يجمع الفنانين السوريين

يستعد عدد من الفنانين السوريين، للاجتماع في عمل فني واحد مجدداً بعد سنوات من الانقسام والتباعد في المنافع، وسيكون موضوعه سجن صيدانيا المروع في سوريا خلال حقبة حكم عائلة الأسد. والمسلسل الجديد من تأليف الكاتب سامر رضوان، ومن اللافت أنه بدأ بكتايته قبل نحو عام، وانتهى منه قبل نحو ثلاثة أشهر، أي قبل حتى بدء المارك العسكرية للمعارضة، والتي انتهت بقرار بشار الأسد وسقوط حكمه. وكشف الفنان السوري، جمال سليمان، عن تفاصيل المسلسل الجديد في حديث لوقع "أي تي بالعربي" المعني بأخبار الفن، وقال إن سقوط نظام الأسد سهل إنجاز العمل الذي كان مقرراً تصويره في الأردن. وأضاف سليمان أن إحدى معضلات إنجاز المسلسل كانت عدم معرفة سجن صيدانيا عن قرب، وهو شيء غير متوفر قبل سقوط حكم بشار الأسد. وأوضح أن الفنانين الذين قرروا نص المسلسل وأدوارهم فيه، أبدوا خوفاً منه سابقاً، لكن الصورة تغيرت تماماً الآن بعد التغيير الذي جرى في سوريا.

الخطر الأخضر.. نبتة سامة تدفع من يلمسها للانتحار

لمس النباتات ليس دائماً آمناً عند التنزه في الحدائق أو الغابات، فالبعض منها يحتوي على مواد سامة في أوراقها أو سيقانها أو جذورها، والتي قد تؤدي إلى ردود فعل صحية خطيرة قد تصل إلى الانتحار. قد لا يكون العديد من محبي الطبيعة والعمالين في الحدائق على دراية بالنبات القاتل الذي يُعتقد أنه الأكثر سمية في العالم، وهو جيمبي-جيمبي. يحتوي هذا النبات المخيف على شوكات صغيرة تشبه الشعيرات مليئة بالسم. وتكمن خطورتها عند ملامستها، حيث تسبب ألماً شديداً يشبه الصعق بالكهرباء والحرق، وقد يستمر لأسابيع أو لأشهر. وفي بعض الحالات، أدى اكتشف الآثار القاتلة للنبات، الذي يعود أصله إلى أستراليا، في عام 1866، بعد تعرض صمان مساح للدغة قاتلة. وتم توثيق حالة مروعة أخرى عندما عانى جندي أسترالي من أسابيع من العلاجات غير الفعالة بعد مواجهة مؤلمة مع الإبر خلال الحرب العالمية الثانية. وفي النهاية استسلم الجندي للجنون. وهناك حادثة أخرى تم الإبلاغ عنها تتعلق بشخص استخدم الأوراق كورق تواليت، ورجحت التقارير أن الأثم الشديد دفعه إلى إطلاق النار على نفسه. عرضت هذه النبتة للجمهور في بريطانيا للمرة الأولى في حديقة نباتية بشكل آمن في فنس زجاجي، وذلك بهدف التوعية من خطورتها.

7 وجبات خفيفة نباتية.. لخفض مستويات الكوليسترول السيئ

للذوبان، وهما معروفان بخفض نسبة الكوليسترول. يمكن صنع شرائح الطاقة في المنزل لتكون وجبة خفيفة صحية للقلب.

4- أصابع الخضراوات مع الحمص: تحتوي الخضراوات مثل الجزر والخيار والفلفل الحلو على نسبة عالية من الألياف وتتناسب بشكل مثالي مع الحمص، مع إضافة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون المفيد للقلب.

5- مزيج اللوز والجوز: توفر حفنة صغيرة من اللوز والجوز الدهون الصحية ومضادات الأكسدة التي يمكن أن تخفض الكوليسترول السيئ.

6- بودنج بذور الشيا: تعد بذور الشيا مصدراً رائعاً للأحماض الدهنية أوميغا-3 والألياف ومضادات الأكسدة. يمكن إعداد بودنج بذور الشيا مع حليب اللوز للحصول على وجبة خفيفة تساعد على خفض الكوليسترول.

7- حمص محمص: يحتوي الحمص المحمص على نسبة عالية من الألياف والبروتين، وهو عبارة عن وجبة خفيفة مقرمشة ومشبعة يمكن أن تساعد في خفض مستويات الكوليسترول السيئ.

1- الأفوكادو وخبز الحبوب الكاملة: يحتوي الأفوكادو على دهون أحادية غير مشبعة تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول السيئ في الدم. يمكن فرد الأفوكادو على خبز الحبوب الكاملة للحصول على المزيد من الألياف.

2- شرائح التفاح مع زبدة الفول السوداني: إن التفاح غني بالبكتين، وهو نوع من الألياف القابلة للذوبان التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول، وتضيف زيادة الفول السوداني الصحي.

3- شرائح الطاقة من الشوفان وبذور الكتان: يتميز الشوفان وبذور الكتان، بارتفاع نسبة الألياف، مما يعني أنه كلما زاد تناول الألياف، زاد الكوليسترول الذي يستخدمه الجسم لمعالجتها، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول السيئ LDL.

3. المكسرات والبذور
أضاف دكتور بيرك أن هناك غذاءً خارقاً واحداً يمكن رشه على زيادي الفطور أو وضعه في عصير هو بذور الشيا التي تعد رائعة لصحة القلب لأنها غنية





للطلبة المتوقع تخرجهم نهاية الفصل الدراسي الثاني في جامعة الإمارات

معرض التدريب العملي لطلبة كلية الإدارة والاقتصاد بمشاركة 190 مؤسسة من القطاعين العام والخاص



والعمل على تطويرها بما يتماشى مع احتياجات السوق، كما يُتيح للشركات استقطاب الخريجين المميزين بأفكار إبداعية وابتكارية تلبى تطورات المستقبل.

المشاريع تحت إشراف أعضاء هيئة التدريس والمشرفين على التدريب، ويعد المعرض فرصة لتعزيز التواصل بين الكلية وشركائها الاستراتيجيين للتعرف على الكفاءات الطلابية،



لمتطلبات العمل بشكل أكثر كفاءة. وفي المعرض، شكل الطلبة فرق عمل قدمت بوسترات وأفكاراً تعكس مهاراتهم وخبراتهم المكتسبة خلال فترة التدريب، وجرى تقييم هذه

المهنية التي تتماشى مع احتياجات سوق العمل، كما تتبج للمؤسسات التعرف على المواهب الإبداعية والابتكارية لدى الخريجين، مما يسهم في توظيفهم مستقبلاً واعدادهم

•• العين - الفجر

نظمت وحدة التدريب العملي بكلية الإدارة والاقتصاد في جامعة الإمارات العربية المتحدة المعرض الختامي لبرنامج التدريب العملي لطلبة الكلية المتوقع تخرجهم نهاية الفصل الدراسي الثاني، وقدم الطلبة خلال المعرض ما أنجزوه خلال فترة التدريب واستعرضوا خبراتهم التدريبية التي اكتسبوها من خلال العمل مع مؤسسات وشركات في القطاعين العام والخاص. وأكد الأستاذ الدكتور محمد ماضي، عميد كلية الإدارة والاقتصاد، أن هذا المعرض يأتي ضمن جهود الكلية لتوفير فرص التدريب العملي والتأهيل المهني للطلبة، بهدف تزويدهم بالمهارات العملية اللازمة لسوق العمل. وأوضح أن أكثر من 190 مؤسسة وشركة شاركت في برنامج التدريب العملي هذا الفصل، ضمن قائمة الشركاء الاستراتيجيين للكلية، مما ساهم في تمكين الطلاب من استكمال متطلبات التخرج الأكاديمي قبل التحاقهم بسوق العمل. وأشار العميد إلى أن برنامج التدريب العملي يُعد مطلباً أكاديمياً يلتزم به الطالب كجزء من خطته الدراسية، حيث يقضي مدة ثلاثة أشهر في تدريب عملي ميداني يتم تنظيمه بالتعاون بين الجامعة والمؤسسات المشاركة، وتهدف هذه الخطة إلى صقل المهارات العملية للطلاب وتزويدهم بالخبرات

يدعم رؤية دولة الإمارات لتحقيق الريادة العالمية في مجال الذكاء الاصطناعي

الجامعة الكندية تعلن برنامج ماجستير مبتكر في الذكاء الاصطناعي في دبي

كلية الهندسة والعلوم التطبيقية والتكنولوجيا في الجامعة الكندية دبي، ان إطلاق برنامج ماجستير الذكاء الاصطناعي يمثل علامة فارقة للجامعة الكندية دبي حيث تلبية الحاجة الملحة إلى محترفين ذوي مهارات عالية في الذكاء الاصطناعي داخل الإمارات وعلى مستوى العالم. يزود هذا البرنامج الطلاب بأساس قوي في تقنيات الذكاء الاصطناعي، إلى جانب المهارات العملية والوعي الأخلاقي، لضمان استعدادهم لقيادة الابتكار في الصناعات المختلفة. نحن متحمسون لاستقبال الدفعة الأولى من الطلاب وبناء مجتمع نابض من خبراء الذكاء الاصطناعي، تم اعتماد برنامج ماجستير العلوم في الذكاء الاصطناعي من قبل وزارة التربية والتعليم الإماراتية.



مختبراً حديثاً عالي الأداء للحوسبة، والصناعة. ويكون بمثابة مركز للمبادرات متعددة التخصصات عبر البرامج ومع

المسؤول. ومع أولوية الإمارات للاستثمار في الناس لدفع عجلة الذكاء الاصطناعي عبر القطاعات، تتزايد حاجة الشركات إلى الخبرة في هذا المجال مع التركيز على توظيف الذكاء الاصطناعي لمواجهة التحديات العالمية في مجالات مثل الرعاية الصحية، والتمويل، والتعليم، والتصنيع. سيتضمن برنامج الذكاء الاصطناعي مكوناً قوياً للتعلم التجريبي، مصمماً لتزويد الطلاب بفهم شامل للمفاهيم النظرية والتطبيقات العملية، وتعزيز التفكير الابتكاري وحل المشكلات الإبداعية. من خلال مشاريع جماعية وأطروحات بحثية وشركات مع الشركات المحلية، سيكتسب الطلاب خبرة واقعية وفرصاً للتواصل. في الفصل الدراسي الأول من البرنامج، ستفتتح الجامعة



الأخلاقية في تطوير الذكاء الاصطناعي، سيكون خريجوا برنامج MScAI مستعدين لتطبيق مهاراتهم ومعارفهم لدعم التقدم الاجتماعي والاقتصادي

والذي يبرز الذكاء الاصطناعي كعامل محوري في خلق فرص عمل جديدة وتعزيز التحول الرقمي في سوق العمل. يقدم البرنامج، الذي يُطرح ضمن كلية الهندسة والعلوم التطبيقية والتكنولوجيا في الجامعة الكندية دبي، رؤية متقدمة لاستكشاف أحدث التقنيات مثل التعلم الآلي، التعلم العميق، معالجة اللغة الطبيعية، الرؤية الحاسوبية، الروبوتات، وعلوم البيانات. يتم تصميم المنهج بالتعاون مع قادة الصناعة المحليين وخبراء أكاديميين عالميين لضمان توافقه مع التطلعات الإقليمية الناشئة في مجال المهارات، ومقارنته بأفضل البرامج الأكاديمية في كندا وعلى مستوى العالم سيتم تقديم الدورات بواسطة نخبة من أعضاء هيئة التدريس. مع التركيز الكبير على الاعتبارات

•• دبي - الفجر
أعلنت الجامعة الكندية دبي عن إطلاق برنامج ماجستير العلوم في الذكاء الاصطناعي لوكالة التطوير المهني المتقدمة في هذا المجال المتطور بسرعة. تم تطوير البرنامج المهني بالتعاون مع شركائها الكنديين، ويتماشى مع الدور القيادي لكندا في تطوير الذكاء الاصطناعي عالمياً. يدعم المنهج رؤية دولة الإمارات الطموحة لتحقيق الريادة العالمية في مجال الذكاء الاصطناعي، وذلك تماشياً مع استراتيجية الإمارات الوطنية للذكاء الاصطناعي 2031. كما يعكس التزام الجامعة بمواكبة التوجهات العالمية الواردة في تقرير "مستقبل الوظائف" الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي،

بمشاركة 35 طالباً وطالبة يمثلون 21 دولة عربية؛

المخيم العربي الثاني للشباب الموهوبين المبتكرين ينطلق في جامعة الشارقة



والصناعات التقليدية المرتبطة بالتراث، والتكنولوجيا الرقمية في خدمة التراث، وتعزيز التراث الأخضر لمواجهة تغير المناخ، وتشجيع وتطوير السياحة البيئية، وحفظ وتسييق التراث العلمي، ويسعى المخيم إلى تقديم حلولاً للتحديات في مختلف المجالات الحيوية، على مدار يومين من خلال ورش العمل المتخصصة والجلسات التفاعلية وتشكيل فرق العمل والزيارات الميدانية، وذلك في أجواء تنافسية لعرض الأفكار الريادية من الشباب العربي أمام نخبة من الخبراء، ورواد الأعمال، والمستثمرين المحليين، والدوليين.

ويهدف المخيم هذا العام إلى التصدي للتحديات التي تواجه المنطقة أو العالم في المجالات المختلفة، واستثمار الأفكار الريادية للشباب العربي لتقديم حلول مستدامة تخدم المجتمعات العربية، وتقديم الدعم للشباب في تنمية مهاراتهم الإبداعية والابتكارية وربطهم بحاضرات الأعمال لتطوير أفكارهم وتعزيز العمل الجماعي لديهم، وأيضاً ربط المبتكرين الشباب بالقطاعات الصناعية والإنتاجية القادرة على تبني مشاريعهم، بالإضافة إلى إتاحة الفرصة للشباب العربي لاستكشاف الهوية الثقافية والحضارية لكل بلد مستضيف للمخيم، مما يعمل على تعزيز الروابط بين شباب الدول العربية المختلفة.

الإسهام بفاعلية في بناء مجتمعاتها، مشدداً على أهمية الابتكار والبحث العلمي كركائز أساسية لتحقيق التنمية المستدامة. هذا الدعم المستمر من سموه هو ما جعل جامعة الشارقة منصة تعليمية وبحثية تعزز من قدرات الطلاب وتفتح أمامهم آفاقاً واسعة للإبداع والريادة. وأضاف الحايك، أن المخيم يعكس الرؤية المشتركة للجامعة والمنظمة، والتي تهدف إلى تعزيز ثقافة الابتكار وريادة الأعمال بين الشباب في المؤسسات التعليمية على المستوى المحلي والإقليمي، ويمثل منصة تجمع العقول العربية الطموحة لعرض أفكارهم الإبداعية وتبادل المعرفة والخبرات بما يخدم قضايا الاستدامة وحفظ التراث الثقافي والطبيعي.

سعادة الأستاذ الدكتور محمد سند أبو درويش، مدير إدارة العلوم والبحث العلمي بالمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم، أكد خلال كلمته أن إدارة العلوم والبحث العلمي في المنظمة تهدف إلى تعزيز دور العلوم والبحث العلمي في خدمة قضايا التنمية العربية، وتعمل على دعم المساعي لنقل التكنولوجيات الحديثة وتوطينها، وتنمية الوعي البيئي لحماية الموارد الطبيعية وحسن إدارتها، ودعم الجهود العربية لمواجهة الآثار الحتمية للتغيرات المناخية والكوارث الطبيعية والتوسع في استعمال الطاقة النظيفة واستثمارها، والتركيز على القضايا المتعلقة بالتأديبات

•• الشارقة- الفجر
تحت رعاية سمو الشيخ سلطان بن أحمد بن سلطان القاسمي نائب حاكم الشارقة، رئيس جامعة الشارقة، أطلقت جامعة الشارقة أنشطة وفعاليات المخيم العربي الثاني للشباب الموهوبين المبتكرين، والذي تنظمه المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (اليسكو) التابعة لجامعة الدول العربية بالتعاون مع جامعة الشارقة، تحت شعار "معاً نبتكر" على مدار يومين خلال الفترة 16-17 ديسمبر 2024م، بمشاركة 35 طالباً وطالبة يمثلون 21 دولة عربية، بهدف تمكين الشباب العربي من استخدام منهجيات البحث العلمي والابتكار بشكل فعال، مع تعزيز فرص اللقاء والتعارف بين أبناء الوطن العربي لتحقيق أهداف التنمية المستدامة (SDGs) لعام 2030م، واكتشاف ثقافتهم وإرثهم التاريخي والإنساني.



«جمعية المدققين الداخليين» تكرم شرطة أبوظبي

•• أبوظبي- الفجر

كرمت جمعية المدققين الداخليين في دولة الإمارات العربية المتحدة القيادة العامة لشرطة أبوظبي على حصول مكتب التدقيق الداخلي على التصنيف "مطابق بشكل عام" ضمن حفل توزيع الجوائز للاعتراف بوظيفة التدقيق الداخلي وذلك تقديراً على جهودها واهتمامها المستمر بضمان الجودة. وتسلم الجائزة المقدم محمد سالم المنصوري، مدير مكتب التدقيق الداخلي بشرطة أبوظبي، وجاء ذلك في مؤتمر التدقيق ومكافحة الاحتيال وتكنولوجيا المعلومات، والذي جمع مهنيين في مجال التدقيق الداخلي ومكافحة الاحتيال وخبراء الأمن السيبراني وتكنولوجيا المعلومات من كافة أنحاء العالم، تحت رعاية وزارة الاقتصاد. ويعتبر تصنيف "مطابق بشكل عام" أعلى تصنيف وفقاً للمعايير العالمية لجمعية المدققين الداخليين في الدولة ويأتي تقديراً لجهود شرطة أبوظبي وممارساتها الاحترافية في هذا المجال. ويتصدر هذا التقييم قائمة التصنيفات الثلاثة على مقياس جودة التقييم الخاص بجمعية المدققين الداخليين في دولة الإمارات ويؤكد أن مكتب التدقيق الداخلي في شرطة أبوظبي أثبت التزامه بالمعايير العالمية في جميع الجوانب.

منوعات الفكر

23



كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون في مركز أبحاث مستشفى جامعة مونتريال الكندية أن "الإندوكانابينويدات" (Endocannabinoid) وهي جزيئات صغيرة في الدماغ، تلعب دوراً رئيسياً في تنظيم الشهية واستهلاك الطاقة، ما يفتح الباب أمام استراتيجيات جديدة لمكافحة السمنة.

تلعب دوراً رئيسياً في تنظيم الشهية واستهلاك الطاقة

جزيئات صغيرة في الدماغ قد تحارب السمنة

الباحثون أن تعطيل الإنزيم في منطقة "النواة المتكئة" في أدمغة الفئران، وهي منطقة غنية بالإندوكانابينويدات وتؤثر على الشهية والنشاط البدني، يقلل من الدافع لتناول الطعام ويزيد من النشاط البدني دون ملاحظة الأعراض الجانبية. ويرى الباحثون أن التلاعب في نشاط هذا الإنزيم يمكن أن يكون وسيلة فعالة للتحكم في الوزن والنشاط البدني دون التأثير السلبي على المزاج أو التسبب في أعراض الاكتئاب والقلق، وهي مشكلة كانت قد ظهرت في تجارب سابقة مع أدوية تستهدف مستقبلات "الكانابينويد" (Cannabinoid).

باحثون أن تثبيط إنزيم ABHD6 على مستوى الجسم يمكن أن يقلل الوزن ويحمي من الإصابة بالسكري، فعندما قام باحثون بحقن مثبطات مستهدفة لهذا الإنزيم في أدمغة الفئران، تمكنوا من الوقاية تماماً من زيادة الوزن والسمنة. لكن تثبيط هذا الإنزيم بشكل جزئي أدى إلى ظهور مجموعة كبيرة من الأعراض الجانبية، من ضمنها الميول الانتحارية والاكتئاب الشديد.

والإندوكانابينويدات عبارة عن جزيئات كيميائية صغيرة ينتجها الجسم بشكل طبيعي، وتلعب دوراً مهماً في تنظيم العديد من العمليات الحيوية، كما تُعد جزءاً من الجهاز العصبي، بالإضافة إلى أنها تؤثر على وظائف مختلفة في الجسم مثل المزاج، والألم، والنوم، والطاقة. وركزت الدراسة على تأثير أحد تلك الجزيئات والمعروف باسم "أراكيدونويل جليسرول" الذي يُفكك بواسطة إنزيم يُسمى "إيه بي إتش دي 6" (ABHD6) والذي يلعب هو الآخر دوراً محورياً في تنظيم الوزن والشهية في الدماغ.

أهمية تثبيط إنزيم ABHD6 في دراسة سابقة، أثبت

وقال الباحثون إن تعطيل هذا الإنزيم يجعل الفئران أقل رغبة في الطعام وأكثر اهتماماً بالنشاط البدني، حيث قضت وقتاً أطول في تشغيل عجلة الجري مقارنة بالمجموعة الضابطة التي أصبحت بدنية وخاملة. وعند تثبيط أو إيقاف عمل هذا الإنزيم في دماغ الفئران، زادت مستويات الـ"أراكيدونويل جليسرول" (Arachidonylglycerol) في الدماغ، مما أدى إلى تقليل رغبتهم في تناول الطعام وزيادة اهتمامهم بالنشاط البدني. وعندما يتوقف هذا الإنزيم عن العمل، يبقى جزيء الـ"أراكيدونويل جليسرول" أكثر نشاطاً في الدماغ، مما يساعد في تقليل الوزن وتعزيز النشاط.

أما في الدراسة الجديدة، أظهر

مسارات عصبية محددة في الدماغ

تُظهر الدراسة أهمية استهداف مسارات عصبية محددة في الدماغ للتحكم بالوزن، حيث يمكن أن يؤدي تثبيط الإنزيم إلى تأثيرات متناقضة حسب المنطقة المستهدفة. وفي عام 2016، أظهرت باحثون أن تثبيط نشاط إنزيم ABHD6 في خلايا عصبية معينة بمنطقة تحت المهاد يجعل الفئران مقاومة لفقدان الوزن، بينما أظهر البحث الحديث أن تثبيط الإنزيم في جميع أنحاء الدماغ يحد من زيادة الوزن الناتجة عن نظام غذائي عالي الدهون. كما أن أحد الجوانب المهمة في هذه الدراسة هو أن



ورغم أن مثبطات إنزيم ABHD6 تخضع حالياً للفحص، يبقى السؤال عما إذا كانت الآليات المستهدفة في الفئران ستطبق على البشر. وتُبرز هذه الدراسة التقدم المحرز في فهم كيفية تأثير الإندوكانابينويدات على السلوك الغذائي والنشاط البدني، وهو ما يُعد خطوة واعدة نحو علاجات آمنة وفعالة للسمنة.

الفئران التي تعطل فيها الجين المسؤول عن هذا الإنزيم لم تُظهر أي علامات على القلق أو الاكتئاب. وأشار الباحثون إلى أهمية هذا الاكتشاف نظراً للأثار الجانبية النفسية الخطيرة التي ارتبطت بعقار "ريمونابانت" (Rimonabant)، وهو دواء سابق لفقدان الوزن استهدف مستقبلات الكانابينويد في الجهاز العصبي المركزي وتم سحب من السوق بسبب التقارير عن الاكتئاب والنزعات الانتحارية. ويرى الباحثون أن هذه النتائج تمهد الطريق لعلاجات جديدة لمكافحة السمنة واضطرابات التمثيل الغذائي مثل السكري من النوع الثاني.



اكتشاف ارتباط بين قضاء الوقت أمام الشاشات في العشرينيات من العمر والنوبة القلبية

حذرت دراسة جديدة من أن قضاء شبابك أمام شاشات الهاتف والكمبيوتر والتلفزيون يقلل من فرصك في الوصول إلى سن الستين. ووجدت بيانات من دراسة تتبعت صحة أكثر من 4,000 شاب بالغ لأكثر من 30 عاماً احتمالات أعلى للإصابة بنوبة قلبية لأولئك الذين قضوا الكثير من الوقت في مشاهدة التلفزيون في أوائل العشرينيات من العمر.

وقال الدكتور جيسون ناغاتا، الأستاذ المشارك في قسم طب المراهقين والشباب بجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو، والمؤلف الرئيسي للدراسة: "تشير نتائجنا إلى أن مقدار الوقت الذي يقضيه الشباب في مشاهدة الشاشات يمكن أن يؤثر بشكل كبير على خطر إصابتهم بأمراض القلب الخطيرة في وقت لاحق من الحياة". وأضاف: "يمكن أن يؤدي قضاء المزيد من الوقت أمام الشاشات إلى إزاحة أنشطة مهمة، مثل النوم والنشاط البدني. وهذا يؤكد على أهمية تعزيز عادات الشاشة الصحية في وقت مبكر من الحياة لمنع أمراض القلب والسكتة الدماغية في المستقبل". وتأتي البيانات الجديدة من دراسة طويلة الأمد حول مخاطر الشرايين التاجية وتطورها لدى الشباب (CARDIA)، والتي تتبعت مخاطر الإصابة بأمراض القلب لدى آلاف البالغين لعقود من الزمن. وارتبطت كل ساعة إضافية يقضيها المشاركون في

مشاهدة التلفاز، عندما كانوا بعمر 23 عاماً، بزيادة احتمالات الإصابة بأمراض القلب بنسبة 26% على مدار الدراسة. كما ارتبطت بزيادة احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية و/أو السكتات الدماغية بنسبة 16%، وفقاً لفريق جامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. ولم يكن وقت الشاشة خطيراً فقط في الشباب، فقد وجدت الدراسة أن كل ساعة إضافية من وقت التلفاز اليومي خلال منتصف العمر تزيد أيضاً من احتمالات إصابة الشخص بأمراض القلب التاجية بنسبة 55%، والسكتة الدماغية بنسبة 58%. وأمراض القلب بشكل عام بنسبة 32%. ويبدو أن هذا يُظهر أن "وقت الشاشة في مرحلة الشباب يحدد مسار عادات الشاشة المستقبلية خلال بقية مرحلة البلوغ". كما قال ناغاتا في بيان صحفي لجامعة كاليفورنيا في سان فرانسيسكو. نشرت الدراسة مفصلة في مجلة Journal of General Internal Medicine.



محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠١٩/٢٠٢٤/٤٠ مدي

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٥٩٩٦/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٩٢٩٦/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
مذكرة إعلان بالنشر (استئناف)
في الدعوى رقم ٢٠٢٤/٢٢٢٩/٢٠ احوال نضس مسلمين

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٤٦٥٠/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ٢٠٢٤/١٩٠/٣٦٦٦ عمالي

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٤٣٢٢٧/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٩٢١٦/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
الاعلان اخطار عدلي بالنشر
الدعوى رقم: MOJAU-02024-0251630 اخطار عدلي

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة عجمان الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
الاعلان اخطار عدلي بالنشر
الدعوى رقم: MOJAU-02024-0216376 اخطار عدلي

الامارات العربية المتحدة محكمة الشارقة الاتحادية الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان منقذ ضده بالنشر
محكمة الشارقة الاتحادية - محكمة التنفيذ المدنية - مطبعة جلف الفنيه التجارية ذ.م.م

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٤٦٠٠/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان ببيع عقار بالنشر - للمنفذ ضده
في الدعوى رقم: 47/2024/250 ببيع عقار مروهون

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان ببيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم: 33/2024/250 ببيع عقار مروهون

حكومة دبي محكمة دبي

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
انذار عدلي بالنشر
رقم المحرر 2024/2827

الامارات العربية المتحدة وزارة العدل محكمة دبي

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان ببيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم: 313/2021/250 ببيع عقار مروهون

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٩٢٩٦/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٩٢٩٦/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان ببيع عقار بالنشر - للمنفذ ضده
في الدعوى رقم: 313/2021/250 ببيع عقار مروهون

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان ببيع عقار بالنشر
في الدعوى رقم: 313/2021/250 ببيع عقار مروهون

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٣٣٤/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان رقمي للتكليف بالوفاء بالنشر
في التنفيذ رقم ٢٢٣٣٤/٢٠٢٤/٢٥٢ تنفيذ شيكات

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ١٦/٢٠٢٤/١٤٢٦ تجاري جزئي

محكمة دبي محكمة دبي الابتدائية

العدد ١٤٣٣٠ بتاريخ ٢٠٢٤/١٢/١٧
اعلان بالنشر
في الدعوى رقم: ١١/٢٠٢٤/٣٣٧ مدي جزئي

منوعات الفكر

26

دبي - د. محمود عليا

أعلنت مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية عن برنامج احتفاليته بمرور ١٠٠ عام على ولادة الشاعر سلطان بن علي العويس (١٩٢٥ - ٢٠٢٥)، خلال مؤتمر صحفي عقده الأمين العام لمؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية سعادة عبد الحميد أحمد صباح أمس في دار سلطان (مقر المؤسسة)، بحضور الدكتور محمد المطوع والدكتورة فاطمة الصايغ عضوا مجلس الأمناء، والأستاذ إبراهيم الهاشمي المدير التنفيذي للمؤسسة.



مؤسسة سلطان بن علي العويس تعلن عن برنامج احتفاليته بمئوية سلطان العويس

حيث أشار إلى أن المؤسسة أعدت برنامجاً ثقافياً حافلاً للاحتفال بمئوية الشاعر سلطان العويس وذلك بعدما اعتمدت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة «اليونسكو» عام 2025 عاماً للاحتفال بالذكرى الثوية لولد الشاعر الإماراتي سلطان بن علي العويس.

وأضاف عبد الحميد أحمد أن ذلك الاعتماد جاء بعدما اطلعت منظمة اليونسكو على ملف الشاعر سلطان بن علي العويس، الذي طرحته اللجنة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة للتربية والثقافة والعلوم، في الدورة 42 للمؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم

والثقافة، ووجه الأمين العام الشكر إلى وزارة الثقافة والشباب للجهود الاستثنائية ولجنة الوطنية لدولة الإمارات العربية المتحدة للتربية والثقافة والعلوم في إثراء الملف وإغناء مفرداته، وتزامناً مع هذه المناسبة أعلن الأمين العام عن رفع قيمة (جائزة سلطان بن علي العويس الثقافية) إلى 150 ألف درهم لكل حفل من الحفول وذلك بدءاً من الدورة التاسعة عشرة، ليصبح مجموع الجوائز 750 ألف دولار أمريكي موزعة على الحفول التالية (الشعر، والقصة والرواية والمسرحية، والدراسات الأدبية والتقدم، والدراسات الإنسانية والمستقبلية، جائزة الإنجاز الثقافي والعلمي). وقال إن هذه الاحتفالية فيها الكثير من الفعاليات الفكرية والفنية والموسيقية والسينمائية والإصدارات وغيرها من الأنشطة المتميزة التي ستكون طيلة عام كامل، وقد رصدت المؤسسة ميزانية لهذه السنة ستكون مخصصة للأنشطة النوعية التي ستقام داخل وخارج الإمارات، ومن المقرر أن تبدأ يوم الخميس 23 يناير 2025 بحفل موسيقي للمايسترو محمد القحوم يقام في مبنى أوبرا دبي حيث سيقدم الموسيقار محمد القحوم مجموعة من التراثيات العربية والإماراتية فضلاً عن قصائد الشاعر سلطان العويس التي غناها مطربون عرب مشهورون بالإضافة إلى أسلوبه المميز في التوزيع الكورالي والموسيقي بالطريقة الكلاسيكية التي حققت الكثير من الإعجاب حول العالم، وبدورها أشارت الدكتورة فاطمة الصايغ إلى طباعة الكثير من الكتب التي تضيء بحياة الشاعر سلطان العويس مثل

حيث أشار إلى أن المؤسسة أعدت برنامجاً ثقافياً حافلاً للاحتفال بمئوية الشاعر سلطان العويس وذلك بعدما اعتمدت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة «اليونسكو» عام 2025 عاماً للاحتفال بالذكرى الثوية لولد الشاعر الإماراتي سلطان بن علي العويس.

ديوانه الذي يضم الأعمال الشعرية الكاملة وكتاب يضم دراسات ومقالات وحوارات عن سلطان العويس وكتاب عن حياته وأفكاره ومسيرته. وأضافت فاطمة الصايغ أن المؤسسة قررت بهذه المناسبة إنتاج فيلم وثائقي يشمل كل مراحل حياة الشاعر سلطان العويس العملية والأدبية والاجتماعية وغيرها من الجوانب التي سيعطيها الفيلم وقد تم تكليف أبرز العاملين في حفل السينما لإعداد الفيلم وسيعرض فور انتهائه في مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية بالإضافة إلى إرسال نسخ منه إلى المؤسسات الثقافية المماثلة.

وقالت أيضاً: إن المؤسسة تعد لندوة دولية عن سلطان العويس وأدبه ستقام بالتعاون مع منظمة اليونسكو في باريس منتصف العام المقبل يشارك فيها باحثون من مناطق مختلفة حول العالم، ممن لهم صلة معرفية بسلطان العويس سواء على الصعيد الشخصي أو على الصعيد الثقافي والأدبي كالنقاد والأصدقاء المقربين من الشاعر الراحل والدارسين المهتمين بشعر سلطان العويس.

في حين أشار إبراهيم الهاشمي إلى أن الاحتفالية لها طابع خاص في نفوس أبناء الإمارات الذين يعترفون بالقيمة الكبيرة للشاعر سلطان بن علي العويس، ولذلك تم الاتفاق مع مؤسسة بريد الإمارات على إصدار طوابع تذكارية تحمل صورة سلطان العويس ونماذج من شعره الذي يمثل طريقة تفكيره وكتابته، كما أن المؤسسة وبالتعاون مع المصرف المركزي لدولة الإمارات العربية المتحدة أبرمت



«الناشر الأسبوعي» تحاور الفائز بجائزة «ترجمان»

أحمد العامري: شبكة المعهد الثقافي العربي صوت الثقافة العربية وصورتها خارج حدود الوطن العربي

•• المشاركة-الفرج:



«حديث الوراقين»، أشادت الرئيسة الجديدة للاتحاد الدولي للناشرين، الجورجية خفاتسا جويافا، بالجهود الكبيرة والرائدة التي بذلتها الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، الرئيسة السابقة للاتحاد الدولي للناشرين، قائلة: إن الشبيخة بدور القاسمي مثال رائع وقائدة ملهمة، فقد حملت لواء الدفاع عن فكرة المساواة وساهمت في تمكين النساء الناشرات، وأسعمل جاهدة على مواصلة هذا النهج وزيادة تمثيل النساء في لجان الاتحاد.

صوت الثقافة العربي وصورتها

«حديث الوراقين»، أشادت الرئيسة الجديدة للاتحاد الدولي للناشرين، الجورجية خفاتسا جويافا، بالجهود الكبيرة والرائدة التي بذلتها الشبيخة بدور بنت سلطان القاسمي، رئيسة مجلس إدارة هيئة الشارقة للكتاب، الرئيسة السابقة للاتحاد الدولي للناشرين، قائلة: إن الشبيخة بدور القاسمي مثال رائع وقائدة ملهمة، فقد حملت لواء الدفاع عن فكرة المساواة وساهمت في تمكين النساء الناشرات، وأسعمل جاهدة على مواصلة هذا النهج وزيادة تمثيل النساء في لجان الاتحاد.

حاورت مجلة «الناشر الأسبوعي» المستعرب التركي الفائز بجائزة الشارقة للترجمة «ترجمان»، الدكتور محمد حقي صوفشيين عن ترجمته كتاب ابن حزم «طوق الحمامة» من العربية إلى التركية. وقال صوفشيين في حوار نشرته المجلة في عددها الـ 74، إن «هذه الجائزة ليست تكريماً شخصياً فحسب، بل هي أيضاً اعتراف بأهمية التواصل الثقافي عبر الترجمة، وتقدير عميق للأدب العربي وتاريخه الغني»، مؤكداً أن «التواصل الجيد لا تشيخ ولا تنسى على مر الأزمان؛ سواء أكانت حديثة أم قديمة، وتضمن عدد ديسمبر- كانون الأول من المجلة التي تصدر عن هيئة الشارقة للكتاب، موضوعات تتعلق بالتأليف وصناعة النشر والقراءة، من بينها حوار مع الشاعر والروائي الكاميروني تيمبا بيما، الذي تحدث عن علاقته بالأدب العربي، وأيضاً كتاب «ألف ليلة وليلة» بأنه «أعظم عمل خيالي أبدعه العقل البشري على الإطلاق»، وفي باب



آثار ومتاحف رأس الخيمة تنظم العرض المسرحي (فرجانا الأولية) ضمن الأيام التراثية

•• رأس الخيمة - و.م:



رأس الخيمة - و.م: نظمت دائرة الآثار والمتاحف في رأس الخيمة، بحضور ورعاية حرم صاحب السمو الشيخ سعود بن صقر القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم رأس الخيمة، الشبيخة هنا بنت جمعة الماجد، عرضاً مسرحياً بعنوان «فرجانا الأولية»، وذلك ضمن الدورة الثالثة من «أيام رأس الخيمة التراثية»، التي تختتم فعالياتها مساء اليوم أمام «متحف رأس الخيمة الوطني». وأكدت الشبيخة هنا بنت جمعة الماجد، أهمية الحفاظ على الموروثات الشعبية والتراثية، مشيرة إلى أنها تمثل جزءاً أصيلاً من الهوية الوطنية والثقافة الغنية، وأوضحت أن الفعاليات التراثية والحرفية، إلى جانب العروض المسرحية والحية للعادات والتقاليد المجتمعية، هي أدوات تعكس أصالة التاريخ العريق وتبرز القيم الراسخة عبر الأجيال. وأشارت حرم صاحب السمو حاكم رأس الخيمة إلى أن تعزيز الإرث الثقافي الغني لإمارة رأس الخيمة ودولة الإمارات يتطلب جهوداً مستدامة للحفاظ على هذا التراث الثمين ونقله إلى الأجيال القادمة؛ وقالت: من خلال هذه الفعاليات،



منوعات

الفكر

27

حتى الثامنة من عمرها كانت تعاني من «التأتأة»

إميلي بلانت . . نجاحات براقة في سنوات قليلة

شعر الجمهور بقدر المحبة الصادقة والبهجة
الرحانية التي عمت أجواء المسرح الرئيسي في
افتتاح الدورة الرابعة لمهرجان البحر الأحمر

السينمائي، بعدما قدمت الممثلة الصينية ميشيل يوم، زميلتها وصديقتها الإنجليزية الجميلة إميلي بلانت، وذلك قبل صعودها إلى المسرح للحصول على جائزة اليسر التقديرية، التي مُنحت هذا العام إلى ثلاثة أسماء سينمائية مختلفة في سياقات رحلتها أو موهبتها أو حضورها الإقليمي والدولي.

اكتشاف ملاسبات غريبة في المنزل المجاور بين زوجين يختفي أحدهما بصورة مريبة.

وفي عام 2018، تحقق إميلي إنجازاً طيباً في مشوارها، حين يتم اختيارها لأداء شخصية المربية الأسطورية «ماري بوبينز» مع المخرج روب مارشال -صاحب شيكاغو وتسعة- «عودة ماري بوبينز» إنتاج والت ديزني، وهو إعادة تقديم للشخصية الأشهر التي سبق وقدمتها جولي أندرسون في الفيلم الكلاسيكي «البراق» عام 1964.

في عودة ماري بوبينز -الذي رشح لأربع جوائز أوسكار- برز العديد من إمكانات إميلي غير المستغلة بالقدر الكافي، أبرزها بالطبع الغناء والاستعراض، وهو ما جعلها تتجاوز حالة المقارنة المباشرة مع الأيقونة جولي أندرسون، حيث كان الجميع يخشى من أن يفشل الفيلم الجديد في تحقيق مساره الخاص مع فئات المشاهدين المستهدفة، سواء من تربوا على مغامرات «الداة»، الساحرة أو هؤلاء الذين يرغبون في أن يكون لهم ذكريات طازجة مع النسخة الجديدة من «حاملة المظلة الطائرة».

لا شك أن رحلة إميلي بلانت، التي تجاوزت العشرين عاماً أمام الكاميرا هي التي راكمت الرغبة بداخل المخرج كريستوفر نولان، لاختيارها في أحدث مشاريعه وأكثرها جدلاً «أوبنهايمر» 2023، أمام المخضرم كيلي ميريل، في دور رفيقة رحلته وحاملة أختام هواجسه وآلامه ومرآته الداخلية التي ينعكس عليها شعوره بتضخم الذات أمام السياسيين والضائلة المتناهية أمام القنبلة. وهو الدور الذي رشحت عنه لأوسكار أحسن ممثلة مساعدة العام الماضي.

يمكن القول إن تتبع رحلة الممثلة الإنجليزية الجميلة والتي كرمت مؤخرًا بجائزة اليسر، ضمن مجموعة الجوائز والتكريمات والترشيحات التي نالتها على مدار رحلتها العشرينية، هو تتبع لتاريخ الكثير من الفنانين الذين خاضوا رحلة عبور الأطلسي بين إنجلترا ولوس أنجلوس، وهي رحلة جديرة دومًا بالدراسة والوقوف أمام محطاتها المختلفة ذات السياقات المفعمة بالتفاصيل والإحباطات والنجاحات الذهبية. تقول إميلي، ملخصة رحلتها: «لقد تعلمت منذ صغري أن أنتقد كل شيء. في بعض الأحيان لا ينبغي لك أن تفعل أي شيء لأن الكاميرا ترى كل شيء -مثل أدنى حركة لعينك- فتلتقطها وتبدو وكأنها شيء ما مهم. إن التجارب التي أستمع بها هي تلك التي يصعب قراءتها، أو تلك الغامضة التي تخرج عن السياق المعتاد، لأنها تجعلك تنظر عن كثب، وهذا هو حال البشر، مخلوقات غامضة للغاية يصعب تحديدها».

الشخصية في فيلم ديفيد فرانكلين، حققت إميلي جائزة أفضل ممثلة ثانوية في بافتا 2006 من دورها في الفيلم / الظاهرة، ومما لا يمكن تجاهله أنها اشغلت أيضاً بالإعداد الجسدي للشخصية حيث كان المطلوب منها أن تنقص وزنها من أجل الدور بشكل كبير، وأصبح لزاماً عليها هي وأن هياواي -جطله الفيلم- أن يمتنعا عن الأكل لساعات طويلة كي تبدو أجسادهن في نحافة أجساد عارضات الأزياء كما تريد لهن محررة الموضة الشهيرة التي يعملن في مجلتهن الخارقة، ومن ثمة ربطت صداقة عميقة بين الممثلتين الشابتين يمكن أن تطلق عليها (صداقة الجوع).

ليست الأمثلة السوداء

ما بين عامي 2006 حين انطلقت مع «الشیطان يرتدي براداً» وحتى عام 2013 حين أتمت الثلاثين، شكلت إميلي ظاهرة جميلة في تنوع الأدوار التي اختارت أن تشكل مسيرتها في مرحلة العشرينيات من عمرها، أشهرها بالطبع «نادي جين أوستن للقراءة» عام 2007، وحرب تشارلي ويلسون، أمام توم هانكس في العام نفسه، والذي قدمت من خلاله شخصية «جيني لنزل» -العشيقة الأيرلندية للسياسي الداهية- وذلك ببنخ جسدي كبير وملفت، ساعدها عليه تكوينها الجسماني الإنجليزي المشوق، والدعم جينياً بكل تضاريس الجاذبية والفتنة الخالصة.

يمكن أن نتوقف هنا أمام ما تراه إميلي بخصوص مشاهد العري والجنس على الشاشة، حيث تقول عن سبب تجنبها للعري على الشاشة: «أنا لست مهتمة جداً بالتعري، لأنني لم أعد في الثانية والعشرين من عمري، وفي الواقع، ليس الأمر أخلاقياً إلى حد كبير؛ لأنني فعلت ذلك من قبل، فهل أُرغب حقاً في القيام بذلك مرة أخرى؟ هل يكدم الفيلم أم أنه أمر غير مبرر وروؤية مؤخرة شخص ما لمجرد ذلك؟ لأنني لا أعتقد أنه ضروري في معظم الأحيان».

قبل أن تكمل ثلاثين عاماً، قدمت بلانت واحداً من أجمل أدوارها في مرحلة العشرينيات، وهي شخصية «الملكة فكتوريا» في فيلم «فيكتوريا الشابة» عام 2009، إخراج جان مارك فالتي، الفيلم الحائز على أوسكار أحسن تصميم ملابس في نفس العام، ومثل دور «فكتوريا» بالنسبة لها عودة إلى تقنيات الأداء السرحي الذي تربت عليه، ولكن مطعماً بالخبرات التي اكتسبتها من وفوقها أمام كاميرا السينما لسنوات متراكمة وعلى فترات قريبة بشكل زخم.

ولكن على ما يبدو رغم هذا التراكم في الخبرات والتنوع في الأدوار ومنهجية العمل على الشخصيات، إلا أن إميلي كان لا يزال يتقصها بعض الحكمة وبعد النظر المطلوبين من أجل تحقيق قفزات مهمة في مشوارها كما حدث في 2006، حيث جاء عام 2010 بحمل اعتذارها عن أداء دور الأميرة السوداء في فيلم «الرجل الحديدي 2»، والتي تحولت فيما بعد إلى واحدة من أشهر الشخصيات النسائية في سلسلة أفلام «الأفنجرز»، وهو الدور الذي ذهب لاحقاً إلى سكاريت جونسون، والذي توجت به رحلتها مع أفلام الأكشن والأبطال الخارقين.

كان الاعتذار الذي قدمته إميلي سببه ارتباطها بمواعيد تصوير فيلم الفانتازيا الطريف «حلات جيليفر» في نسخة عام 2010، أمام جاك بلاك، ولكن شتان بين ما حققه جيليفر من نجاح مؤقت ومتواضع وبين قنبلة الأنوثة والحركة المتفجرة التي تحولت إلى أيقونة مبهرة على مستوى سينما أفلام الخيال والحركة والملقبة بالأمثلة السوداء.

الغريب أنها في العام التالي، أي 2011، رشحت إميلي لدور الملازم بيجي كارتز، ورشح زوجها الممثل والمخرج جون كراسينسكي -الذنان قدما سوياً فيما بعد تجربتهما المخيفة «مكان هادي» بجزئية- وذلك لأداء شخصية «كابتن أميركا» في الفيلم الذي أطلق السلسلة الرهيبة طوال عقد كامل، ولكن في النهاية، ودون اعتذار منها هذه المرة، ذهب الدور إلى هالي أتويل، وهديت شخصية «كابتن أميركا» إلى كريس إيفانز، الذي دمغ الشخصية الأسطورية بملامحه وحقق معها النقلة النوعية الهائلة في مشواره.

عودة ماري بوبينز

بين عامي 2014 و2018، قدمت إميلي مجموعة من أبرز تجاربها السينمائية، بداية من شخصيتها في فيلم الأكشن الخيالي «حافة الغد»، أمام توم كروز، وهو أول أدوارها التي تعتمد على أداء مشاهد القتال والحركة، وكان توم كروز يخشى ما يخشاه أن يكون اختيارها غير موفق، نظراً لكونها لم تقم بمثل هذه الأدوار من قبل، كما أنها تعاني من قوبيا المرتفعات، لكن إميلي حققت نجاحاً كبيراً في أداء الشخصية سواء على المستوى الجسدي أو بملامحها التي صبغت سنوات نضج الثلاثينيات بمزيد من القوة والصرامة والنظرة العميقة التي تطل من عينيها، والتي صارت جزءاً من أدائها الأذانية خلال العقد الثالث من عمرها.

ثم في عام 2016، قدمت شخصية «راشيل» في فيلم الغموض المثير «الفتاة على القطار»، والمأخوذ عن واحدة من أكثر الروايات انتشاراً في هذا النوع، وهي المرأة التي تراقب منزل طليقها مع زوجته الجديدة فتتورط في

من «التأتأة» إلى البافتا

حتى الثامنة من عمرها، كان إميلي الصغيرة ابنة المحامي الناجح والممثلة المسرحية تعاني من «التأتأة»، وحاولت أمها أن تجعلها تتخلص منها باصطحابها إلى بعض جلسات اليوجا أو العلاج التخاطبي، لكنها لم تنجح في ذلك، وظلت إميلي بلسان ثقيل حتى عمر الثانية عشرة من عمرها، عندما طلب منها أحد المدرسين أن تؤدي شخصية أخرى في مسرحية ولكن بصوت ولهجة مختلفة، داعماً إياها بجملة تشجيعية خارقة، ستظل ترن في رأسها الجميل (أنا أو من بك)، وقتها أقدمت إميلي الصغيرة على تقمص الشخصية بصوت ونبرة شمالية -وهي ابنة غرب إنجلترا- واستغرقت تماماً في الأداء، ففازت موهبتها في تلك اللحظة وتخلصت فجأة من التأتأة المزعجة وأطلق لسانها وتحررت طاقاتها الكامنة.

هذا المشهد الدراماتيكي الرائع يعكس القاعدة التي انطلقت منها إميلي فيما بعد، لتحصن نجاحات براقه في سنوات قليلة وهي المولودة في 1983، بينما كانت بدايتها قبل أن تتم عشرين عاماً في 2001،

تعكس الكثير من الطموح الذي دعمه تأصيلها لموهبتها المكتشفة عبر دراسة الدراما واللغات والموسيقى والعزف، وفي فيلمها الرابع my summer love «صيف جبي» 2004، نراها تعزف التشيللو بشكل حقيقي وهي المولودة التي تقدها بصورة احترافية، وهو الفيلم ذاته الذي شاهدته عرايتها فيما بعد الممثلة الكبيرة سوزان سارندن فرشتحتها لأداء شخصية «مارا» في فيلم الإشارة العاطفية «لا يقاوم» Irresistible للمخرجة آن تيرنر، حيث ظهرت إميلي في شخصية الشابة السيكوباتية التي تتسرب إلى حياة أسرة هادئة، فتشغل النار في كل شيء من خلال سلوكيات مرعبة، لكن لا أحد يصدق أن وجه الملاك يحمل خلفه هوس شيطاني بالاستحواذ والتدمير.

كان هذا عام 2006، وهو نفس العام الذي شهد انطلاقة إميلي الهوليوودية الشهيرة، مع المخرج ديفيد فرانكلين والخارقة مريل ستريب، في الفيلم الأيقوني «الشیطان يرتدي براداً»، وهو الفيلم الذي سيربط بصداقة عميقة بين إميلي وأن هياواي، الذي شكلت التجربة البراقة منصة انطلاقها هي الأخرى نحو صدارة العناوين القوية.

في هذا الفيلم اقعنت إميلي بلانت، المخرج أن تصبح شخصيتها إنجليزية بدلاً من أمريكية -كانت الشخصية تحمل اسم إميلي في تطبيق دراماتيكي طريف- وطورت العديد من جمل الحوار بنفسها، بناءً على شخصيات قابلتها بالفعل، ولكنها لم تتأ أبداً أن تتعاون معها في حياتها -الدور لسكرتيرة رئيسة تحرير مجلة

الموضة الشهيرة التي تحاول أن تحافظ على منصبها أمام الوافدة الجديدة التي تستحوذ على اهتمام المدير- كانت إميلي في الثالثة والعشرين من عمرها عندما حددت منهجها التمثيلي في الفيلم بناءً على خبرتها الواسعة في المسرح الإنجليزي قبل أن تقف أمام كاميرات هوليوود، لقد أدركت من سن مبكرة أن التشخيص في جانب منه يمكن في استدعاء الممثل لخبرات حياتية من الذاكرة والواقع على حد سواء، وأن جانب من الموهبة يكمن ليس فقط في الاستدعاء، ولكن في القدرة على دمج هذه الاستدعاءات في أبعاد الشخصية التي قدمها الممثل، دون أن تطفئ الاستدعاءات عليها أو تفسد أبعاد الشخصية المعدة مسبقاً داخل النص. وفي مقابل الاشتغال الدرامي والنفسي الجاد على



مقاومة لمضادات الحيوية.. علماء يحذرون من البكتيريا الفائقة!



حذر العلماء من أن البكتيريا الفائقة المقاومة لمضادات الحيوية قد تصبح سببا في موت ملايين الأشخاص خلال 25 سنة المقبلة.

وتشير مجلة Lancet الطبية إلى أنه وفقا لحسابات العلماء، بحلول عام 2050 ستكون 1.91 مليون حالة وفاة سنويا مرتبطة بمقاومة مشروطة لمضادات الحيوية و8.22 مليون حالة وفاة مرتبطة بمقاومة مضادات الحيوية في العالم. وعموما يتوقع العلماء أن يبلغ إجمالي الوفيات بسبب مقاومة مضادات الحيوية أكثر من 208 ملايين شخص.

ووفقا لتوقعات العلماء معظم هذه الوفيات ستكون في بلدان جنوب وشرق قارة آسيا وفي دول أقيانوسيا وإفريقيا جنوب الصحراء الكبرى.

ويطلق على البكتيريا التي لا تستجيب لمضادات الحيوية بالبكتيريا المقاومة أو البكتيريا الفائقة.

وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية إلى أن الأمراض ذات الصلة تحتل المرتبة الثالثة في عدد الوفيات بعد أمراض القلب والجلطة الدماغية.

وقد قضت المكورات العنقودية الذهبية التي هي نوع من البكتيريا المقاومة في عام 2019 على حياة 4.95 مليون شخص، لأنها مقاومة للميثيسيلين ومضادات حيوية أخرى.

أخطر مضاعفات

التهاب اللوزتين المزمن

يشير الدكتور أنطون ريزاياف إحصائي أمراض الأذن والأنف والحنجرة، إلى أن التهاب اللوزتين المزمن هو أحد الأمراض الأكثر انتشارا بين الأطفال والمراهقين.

ووفقا له يمكن أن يحفز التهاب اللوزتين المزمن الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة. ويمكن السبب الرئيسي لالتهاب اللوزتين المزمن في تراكم البكتيريا الممرضة في اللوزتين، وأكثرها خطورة هي بكتيريا المكورات العقدية والرخويات (Mollicutes) والمتدثرة (الكلاميديا - Chlamydia) لأنها محفزة للالتهابات.

ويشير الطبيب إلى أنه في حالة التهاب المزمن يضعف الحاجز الواقي للغشاء المخاطي للوزتين، ما يؤدي إلى انتشار البكتيريا في جميع أنحاء الجسم مسببا مضاعفات غير متوقعة. وأخطر هذه المضاعفات هي الروماتيزم وأمراض القلب والأوعية الدموية بما فيها التهاب عضلة القلب واضطراب ضربات القلب وقصور الأوعية الدموية، وكذلك أمراض الكلى والجهاز البولي التناسلي مثل التهاب كبيبات الكلى والتهاب الحويصة والكلى.

ووفقا له، يعتبر التهاب عضلة القلب أخطر المضاعفات التي يسببها التهاب اللوزتين المزمن، ويظهر على شكل ألم "ثاقب" في القلب وأحيانا في الفواصل وضيق في التنفس وتوسع ضربات القلب انخفاض مستوى ضغط الدم. ويعاني من هذه المضاعفات الأطفال بالدرجة الأولى وشباب في عمر 20-30 عاما، وفي حالة عدم معالجتها يمكن أن تتطور إلى الخفقان (100 ضربة في الدقيقة) أو انخفاض عدد ضربات القلب (أقل من 60 ضربة في الدقيقة).

ويشير إلى أنه لكتلتا الحالتين تأثير سلبي على الصحة، بالإضافة إلى الشعور بالضعف والتعب المتزايد. كما يمكن أن تسبب اضطرابات القلب نقص إمدادات الأكسجين إلى الدماغ، التي يصاحبها عادة إغماء لفترة طويلة وتطور قصور القلب والأوعية الدموية، ما يؤدي في النهاية إلى عدم حصول أعضاء الجسم على كمية الأكسجين والمواد الغذائية اللازمة لعملها بصورة طبيعية.

ووفقا له، لتجنب جميع هذه المضاعفات والمشكلات الصحية، يجب الانتباه إلى التهاب اللوزتين وعدم إهماله ومعالجته في الوقت المناسب. ومن الأفضل مراجعة المستوصف لغسل اللوزتين وإجراء تحليل ASLO للدم الذي يكشف عن ارتفاع مستوى بكتيريا المكورات العنقودية وتطور التهاب اللوزتين.

كما أنه من الأفضل في حالة تكرار التهاب اللوزتين إجراء عملية جراحية واستئصالها.



الممثلة والمخرجة الأمريكية أنجلينا جولي تظهر مع جائزة "ستيلا ديلا مولتي" بعد جلسة التصوير الخاصة بفيلم "بدون دماء" في مهرجان تورينو السينمائي. (ا ف ب)

قرأت لك

الماء الدافئ



أعلنت الدكتورة زهرة بافلوفا، أخصائية الغدد الصماء، أن شرب كوب ماء دافئ على الريق كل يوم بعد الاستيقاظ من النوم، هو أفضل عادة، لأنها تحسن الحالة الصحية العامة للجسم.

وتؤكد الأخصائية، على أن درجة حرارة الماء يجب أن تكون حوالي 40 درجة مئوية وليس بدرجة حرارة الغرفة أو أبرد.

وتقول، يعود السبب، إلى أن درجة حرارة الجسم الداخلية هي 38 درجة مئوية، والماء بدرجة حرارة الغرفة تكون حرارته 24-26 درجة مئوية، أي يكون باردا للجسم، لذلك عند شربه يسبب تشنجات بسيطة في عضلات الجهاز الهضمي، وكلما كانت درجة حرارة الماء أقل تزداد شدة هذه التشنجات. وهذا يمس بالدرجة الأولى قنوات الحرارة، التي هي بحد ذاتها صغيرة، وأي تشنج بسيط يسبب انسدادها بعض الوقت. وتضيف بافلوفا، بأن نمط الحياة الذي يتسم بالخمول وقلة الحركة والتغذية السيئة، يسبب تفاقم مشكلات الحرارة أكثر. ولكن شرب كوب من الماء الدافئ بدرجة حرارة تقل عن 60 درجة مئوية، يحسن الحالة كثيرا. كما أن شرب الماء الدافئ على الريق يؤثر إيجابيا في عمل الجهاز الهضمي.

سؤال وجواب

• من هو اعظم شعراء عصر النهضة الفرنسية؟

هو بيري دو ونادر الشاعر الفرنسي الذي ولد عام 1524 وعاش حياة كلها غزارة في الانتاج حتى توفى عن عمر 16 عاما.

• من هو واضع النظرية النازية في الاعراض؟

هو الضرد روزبيرغ وهو زعيم وكاتب الماني عرف ببشاعة تصرفاته وقسوته سادي النزعة ويميل للمنف وضع نظريته الشهيرة في النازية في الاعراض التي تشعب بها الزعيم هتلر، وقد اعدم روزبيرغ عام 1946

• من هو ارفين رومل؟

هو مارشال الماني لع نجمه خلال الحرب العالمي الثانية بوصفه قائدا للقوات الالمانية في افريقيا الشمالية ولد عام 1891 ومات منتصرا عام 1944

هل تعلم؟

- هل تعلم ان اصل كلمة البترول اصلها لاتيني وتعني زيت الصخر.
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن السور لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن أستراليا كانت تسمى نيو هولاند.
- هل تعلم أن ترميز عيونك في يوم كامل، يساوي إغماضهما لمدة 30 دقيقة متواصلة.
- هل تعلم أن قدمك تحتوي على 26 عظمة.
- متوسط دماغ الإنسان يتكون من حوالي 78% من الماء.
- هل تعلم أن الإسفنج يمتص الماء البارد أكثر من الماء الساخن.
- هل تعلم أن البرق يضرب الأرض حوالي 6000 مرة كل دقيقة.
- هل تعلم أن - الدافين - هو أذكى الحيوانات الثديية
- هل تعلم ان نبات النرجس يقتل فهو يقتل اي نبات ينمو بجواره.
- هل تعلم ان شعب الباكاء؟ شعب من الاقزام يعيش في غابات الكامبيرون.

قصة الأمير الصغير

عندما انجبت الملكة طفلها الأول فرح الملك به أشد الفرح خاصة أنه انتظر هذه اللحظة سنوات عديدة وها هي امينته تتحقق بمولود ذكر يرث مملكته فأسرع ووضع حول رقبته مولوده سلسلة ذهبية كانت هدية من جدته من يلبسها لا يخلعها العمر كله حتى يموت ومهما كبر فهي تكبر معه ولا يستطيع أي إنسان أن يخلعها من رقبته الأمير الصغير إلا امه فقط، وفي غمرة فرحة القصر والملكة بالأمير الصغير تسلمت امرأة حاكمة حاسدة إلى جناح الملكة واستطاعت ان تحطف الأمير الصغير وتهرب به من سراييب القصر بدون ان يحس بها احد وماتت الفرحة في الملكة وفي القلوب وشاع الهم والغم في القصر وقام الملك الدنيا والعهدا بحتا عن صغيره لكن محال فقد اختفى الصغير.

كانت هذا المرأة هي ابنة عم الملك وكانت تحبه وتمتني الزواج منه لكنه تزوج من ابنة خالته وام طفله فكرهت ابنة عمه ذلك وقررت ان تبدل فرحتها إلى عذاب فسرفت الصغير واختفت به في قرية مجاورة وادعت انه طفلها وعاشت هناك تنتظر الوقت المناسب لقتل فيه الأمير الصغير حتى لا يتعرف عليه احد لكن لم تواتيها الشجاعة على ذلك لذا فقد كانت تتركة كثيرا ليلها كيفما شاء وربما اصابه مكروه فتتخلص منه كما انها لم تستطيع ان تخلع السلسلة الذهبية من رقبته فتركتها وهي تتعشم ان يكبر فتخنته فهي لا تعرف سرها.

كبر الأمير الصغير وصار فتى شجاعا قوي البنيان ولم لا؟ فمنذ صغره تعود ان لا يخاف شيئا وأن يتحمل كل شئ فالعيشة القاسية علمته الكثير لكنه كان وسيما جميل الطلعة حلو اللسان وكان يحمل سمات امه وابيه، وقد مع مع احد التجار باعاً متجولا فأخذ يذهب هنا وهناك ليبيع بضائعهم وفي أحد الأيام وصل إلى مملكة ابية فأخذ يدور في المملكة يبيع ما معه حتى وصل إلى القصر فألتفت حوله الخدم يشترون من بضائعهم الجميله وهناك في الشرفه كانت تجلس الملكة وابنتها الصغيرة التي انعم الله عليهما بها بعد فقدان الأمير الصغير فأحبت ان ترى ما معه فنادت الملكة بأن يدخل إلى القصر فعمل وهناك عند الشرفه وقف ينظر إلى الأميرة الصغيرة ونظرت اليه الملكة مبهوره به فالتفتت على ملامح وجهه فان من ينظر اليه كأنه ينظر إلى الملك واخذت تدقق النظر في الفتى عندها دخل الملك عليهم وقال: ماذا تفعلون؟ فلم يرد عليه احد. اقترب ونظر من الشرفه فوجد الفتى ووقف ينظر اليه ويحدق به وهدأة ثم السلسلة الذهبية. فصرخ وقال: اصعد... اصعد إلى هنا، صعد الفتى مندشاً خائفاً وفي الشرفه مد الملك يده وعرف السلسلة الذهبية وصرخ: يا الهي انه ابننا، انظري ايها الملكة انه ابننا، انها السلسلة المسحورة التي لا ينزعها احد الا انت... شهت الملكة وامسكت الفتى ونظرت اليه وقالت: من اين لك بها؟ فقال اليها منذ كنت رضيعا ولم تستطيع امي فكها. فقالت واين امك خذني اليها؟ وفي الحال تحرك ركب الملك في طريقه إلى القرية الجاورة والتي تخضع لسلطانه ايضا. وهناك فوجئ بأبنة عمه والتي ادعت طوال هذه الفترة انه ابنها، وعرف انها من فعلت ذلك، لكنه تركها لعذاب الأيام، وعاد سعيدا إلى مملكته ومعه ولي عهده لتعيش الملكة في سعادة.

مساحة للتلوين

