

ص 22

جامعة الإمارات تفتتح مركز أبحاث
الخلايا الجذعية لتعزيز الريادة في
الطب التجديدي



ص 27

نورارحال:
الغناء كان السبب وراء
دخولي مجال التمثيل



باحثون يكتشفون علاجاً محتملاً
قد يعالج العمى الوراثي

ص 23

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

القبض على أكبر

تاجر مخدرات في لندن

أثقت السلطات البريطانية القبض على أحد أكبر تجار المخدرات في البلاد، بعد تتبع حساب زوجته على وسائل التواصل الاجتماعي، حيث نشرت صوراً تظهر نمط حياة فارها خلال عطلتهم في أوروبا. وقال مصدر في الشرطة البريطانية لصحيفة The Guardian: "كانت الصور المنشورة على حساب الزوجة بمثابة خريطة ساعدتنا في تحديد تحركاته بدقة". وألقي القبض على لويس مانويل بيكادو غريخاليا "43 عاماً" في مطار بلندن في 29 ديسمبر-كانون الأول بناءً على مذكرة توقيف دولية صادرة عن إدارة مكافحة المخدرات الأمريكية (DEA)، التي تتهمه بتصدير الكوكايين من كوستاريكا، وفق ما ذكرت صحيفة "لا برينسا". وكان غريخاليا، المعروف بلقب "شوك"، مطلوباً من قبل إدارة مكافحة المخدرات الأمريكية لأشهر عدة، بسبب تورطه في تهريب المخدرات دولياً، بحسب تصريح رائدال زونيفا، مدير إدارة التحقيقات القضائية في كوستاريكا. وبحسب الصحيفة، فإن زعيم المخدرات نادرا ما يسافر مع زوجته 32 عاماً، إلا أنه اشترى تذاكر طيران بقيمة 20 ألف دولار للسفر معها إلى أوروبا. وفي مفاصلة لافتة، ساعدت زوجته الفاتنة إستيفانيا ماكوندال رودريغيز، البالغة من العمر 32 عاماً، في الإيقاع به من دون قصد، حيث كانت تشارك صور رحلاتهما مع 21.000 متابع على "إنستغرام". ولم تترك أن عملاء أمريكيين كانوا يتتبعون كل منشوراتها بانتظار إصدار مذكرة توقيف. وقد تم حذف حسابها لاحقاً.

حقيقة شخ مسلة حشيشوت

في الأقصر المصرية

تداول مستخدمو فيس بوك، صورة لـ مسلة الملكة حشيشوت في معبد الكرنك بحفاظة الأقصر، عليها شرخ في الأسفل، وأكد مصدر في معبد الكرنك لوسائل إعلام مصرية، أن "هذه الشروخ قديمة وسطحية وغير ممتدة في بدن المسلة". وأكد أنها "لا تمثل أي خطورة عليها في الوقت الراهن، بخلاف الشروخ العميقة". ويبلغ طول مسلة حشيشوت نحو 11 متراً ووزن 90 طناً من حجر انجرانيت الوردى، وهي مزينة بنبوش للملكة حشيشوت وعلاقتها بالعبود آمون، ومناظر وأسماة لآمون.

هل الروتين اليومي يسبب الاكتئاب؟

اختصاصية علم نفس تجيب

يعتبر الروتين اليومي جزءاً أساسياً من حياتنا، حيث

يساعدنا على تنظيم الوقت وتحقيق التوازن بين

العمل والحياة الشخصية. ومع ذلك، قد يصبح

الروتين اليومي مملاً لشدة تكراره، لدرجة تؤدي

إلى شعور الشخص بالإرهاق النفسي وحتى

الاكتئاب. لكن هل يمكن أن يكون الروتين اليومي

سبباً حقيقياً للاكتئاب؟ وكيف يمكننا التغلب على هذا

الشعور؟ الاختصاصية في علم النفس فانيسا حداد

تجيبنا عن هذين السؤالين في الموضوع الآتي:



بالإنجاز والتحفيز. هذه الأهداف قد تكون بسيطة مثل قراءة فصل من كتاب أو تنظيف مساحة صغيرة في المنزل.

المرونة في الروتين

اترك مساحة في جدولك اليومي للأنشطة العفوية وغير المخططة. تجنبي الالتزام المفرط بجدول صارم وأعطي نفسك فرصة للاستمتاع باللحظة.

طلب المساعدة عند الحاجة

إذا استمر الشعور بالاكتئاب لفترة طويلة أو تقاوم، لا تترددي في طلب المساعدة من اختصاصي نفسي. العلاج بالكلام أو الأدوية قد يكون ضرورياً في بعض الحالات.

الروتين والاكتئاب: خلاصة

الروتين اليومي ليس عدواً، ولكنه قد يصبح تحدياً إذا افترق إلى المرونة والإبداع. التغيير والتجديد في الأنشطة اليومية يمكن أن يكون المفتاح لتحسين الحالة النفسية والوقاية من الاكتئاب. الأهم هو الاستماع إلى نفسك وتلبية احتياجاتك النفسية والجسدية بطرق تعزز شعورك بالسعادة والرضا.

الروتين اليومي والاكتئاب: العلاقة المعقدة
الروتين اليومي نفسه ليس بالضرورة سبباً مباشراً للاكتئاب، ولكنه يمكن أن يكون عاملاً مساهماً عندما يصبح رتيباً ومحدود الخيارات.

من أبرز أسباب الشعور بالاكتئاب المرتبط بالروتين: غياب التحديات، عندما تصبح الأيام متشابهة من دون فرص للتجديد أو التغيير، قد يشعر الشخص بغياب الهدف أو الحافز.

العزلة الاجتماعية: قد يؤدي الالتزام بروتين صارم إلى تقليل الوقت المخصص للعلاقات الاجتماعية. الضغط المستمر، إذا كان الروتين اليومي يتضمن مهام مرهقة ومتكررة من دون راحة، فقد يؤدي ذلك إلى استنزاف الطاقة النفسية والجسدية.

غياب التوازن: الروتين الذي يركز فقط على العمل أو المسؤوليات من دون تخصيص وقت للراحة أو الهوايات، قد يجعل الشخص يشعر بالإرهاق.

قد تهلك قراءة ما الفرق بين الإرهاق والاكتئاب وكيف يُجيب العلم؟

كيفية التغلب على الشعور بالاكتئاب بسبب الروتين
لحسن الحظ، يمكن إجراء تغييرات بسيطة في الروتين اليومي لتحسين الحالة النفسية وإعادة الشعور بالحيوية. إليك بعض النصائح العملية:

إضفاء التنوع على يومك
حاولي إضافة أنشطة جديدة لجدولك اليومي، مثل تعلم مهارة جديدة، قراءة كتاب، أو تجربة وصفة طعام مختلفة.

قومي بتغيير الأماكن التي تزورينها أو الطرق التي تسلكينها للوصول إلى العمل أو المنزل.

ممارسة الرياضة
التمارين الرياضية ليست فقط مفيدة للصحة

الاجتماعي
خصصي وقتاً للقاء الأصدقاء أو العائلة أو التحدث معهم عبر الهاتف.

التأمل وتمارين الاسترخاء
ممارسة التأمل أو اليوغا يمكن أن يساعدك على تهدئة العقل وتخفيف التوتر.

تحديد أهداف جديدة
حددي أهدافاً صغيرة قابلة للتحقيق لتعطيكي شعوراً

العصبية التي تنتجها من وقتها، بل تسهم أيضاً في تحسين المزاج وزيادة إنتاج هرمونات السعادة مثل السيروتونين.

اختاري نشاطاً تحبينه، مثل المشي، الركض، أو حتى الرقص.

ربما يكون من المفيد الإطلاع على نصائح غذائية لزيادة الطاقة خلال التمارين الرياضية لا تفوتها وفق اختصاصية

الاهتمام بالهوايات
خصصي وقتاً يومياً أو أسبوعياً لممارسة هواية تستمتعين بها، مثل الرسم، الكتابة، أو العزف على آلة موسيقية.

إذا لم تكن لديك هواية محددة، جربي أنشطة مختلفة لاكتشاف ما يناسبك.

التفاعل الاجتماعي
خصصي وقتاً للقاء الأصدقاء أو العائلة أو التحدث معهم عبر الهاتف.

الاضطلاع على نصائح غذائية لزيادة الطاقة خلال التمارين الرياضية لا تفوتها وفق اختصاصية

ياباني سافر عبر أفريقيا بعربته

ينهي رحلته في كيب تاون

وصل رجل ياباني يبلغ 34 عاماً أمس الأول الأحد إلى كيب تاون، في ختام رحلة تزيد عن 6000 كيلومتر من كينيا إلى جنوب أفريقيا أنجزها سيراً على القدمين مع جزع عربة ذات عجلتين تعرف بـ"ريكشا". وقد بدأ التأثر على يوجي "غامب" سوزوكي عند إنهاء الرحلة، إذ شكر داعميه على مساعدتهم له خلال مساعيه الأخيرة التي بدأت في العاصمة الكينية في تموز/يوليو وأخذته عبر تنزانيا وزامبيا وبوتسوانا وناميبيا. وقال سوزوكي "لم أكن لأتمكن من ذلك لولاكم يا رفاق. أنا أجري من أجل المتعة. لقد كنت أسافر منذ تسع سنوات بالقطر وأحصل على القوة منكم يا رفاق، لذلك أعطيتكم القوة أيضاً. هذه حياتي".

ومن بين رحلاته الأخرى، جز سوزوكي سابقاً عربته ذات العجلتين من الصين إلى الهند "2016-2017"، وأيضاً لمسافة 2500 كيلومتر في أوروبا "2017" و5100 كيلومتر عبر الولايات المتحدة و"2022-2023"، وفقاً لموقعه على الإنترنت.

خوارزمية تكشف ارتباط نوع

من الأحلام بمرض باركنسون

قال علماء أمريكيون إنهم طوروا

خوارزمية تعمل بالذكاء الاصطناعي لتحليل التسجيلات المرئية لاختبارات النوم السريرية، وإن الأشخاص الذين يتحركون في الفراش أثناء النوم وفقاً

لأحلامهم قد يُظهرون علامة مبكرة على الخرف، أو في معظم الأحوال مرض باركنسون.

ولطالما اقترحت الأبحاث أن وحدات اليكسل في الفيديو، لرصد حركات النوم

بإسم اضطراب سلوك النوم السريع (RBD) - والذي يُرى فيه الأفراد "يتصرفون" وفقاً للأحلام - لديهم التهاب متزايد في منطقة من الدماغ، حيث يتم إنتاج مادة الدوبامين الكيميائية.

ومن المعروف أن مرضى باركنسون والخرف

لديهم إمدادات أقل من الدوبامين لأن الخلايا العصبية التي تنتجها قد ماتت.

بحسب "دايلي ميل"، استخدم الباحثون في هذه الدراسة كاميرات ثنائية الأبعاد لتقييم اختبارات النوم السريرية لـ 170 مريضاً، 80 منهم مصابون باضطراب النوم أثناء النوم. أما الـ 90 الآخرين فكانوا يعانون من اضطراب نوم آخر، أو لم يكن لديهم أي اضطراب في النوم.

ثم استخدموا الخوارزمية الآلية لتتبع حركة وحدات اليكسل في الفيديو، لرصد حركات النوم أثناء مرحلة نوم حركة العين السريعة.

ثم استخدموا ذلك لاستخراج معدل، ونسبة، وحجم، وسرعة الحركات، ونسبة عدم الحركة.

وقال الدكتور إيمانويل دورينغ، الباحث المشارك من كلية طب ماونت سيني في نيويورك: "يمكن دمج هذا النهج الآلي في العيادات أثناء تفسير اختبارات النوم، لتعزيز وتسهيل التشخيص وتجنب التشخيصات الخطأ".

القهوة تؤثر على طول العمر..

دراسة تكشف الوقت المناسب لشربها

كشفت باحثون في مجال الصحة بجامعة هارفارد وتولين أن شرب القهوة يمكن أن يطيل متوسط العمر شريطة تناولها في الصباح. وبحسب دراسة لجامعة مايو، وهي منظمة أدرجت القهوة كنظام يساعد على حماية القلب، فإن وقت شرب القهوة يؤثر على طول العمر بشكل ملحوظ.

الدراسة نشرت في مجلة القلب الأوروبية ووجدت أن من اقتصر شربهم للقهوة على ساعات الصباح فقط قلت مخاطر الوفاة لديهم. وأوضح أن شارب القهوة الصباحية كانوا أقل عرضة للوفاة لأي سبب بنسبة 16 بالمائة مقارنة بالأشخاص الذين امتنعوا عن تناول القهوة وأقل عرضة للوفاة بأمراض القلب بنسبة 31 بالمائة.

ولاحظت الدراسة أنه لم يشهد أولئك الذين شربوا القهوة طوال اليوم أي انخفاض في المخاطر مقارنة بغير شارب القهوة.

ووفقاً للدراسة، فإن كمية القهوة تؤثر على مدى الاستفادة منها، حيث بدأ أن أولئك الذين تناولوا كوباً واحداً فقط من القهوة شهدوا أدنى مستوى من الفائدة، في حين أظهر الأشخاص الذين شربوا من كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يومياً تأثيرات أكبر في المتوسط. وذكر المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور لو تشي، في بيان صحفي: "هذه هي أول دراسة تختبر أنماط توقيت شرب القهوة والنتائج الصحية". وتابع: "تشير نتائجنا إلى أنه ليس فقط ما إذا كنت تشرب القهوة أو كم تشرب، ولكن الوقت من اليوم الذي تشرب فيه القهوة هو المهم. لا تقدم عادة نصائح حول التوقيت في إرشاداتنا الغذائية، ولكن ربما يجب أن نضع في هذا المستقبل".

القهوة تؤثر على طول العمر..

دراسة تكشف الوقت المناسب لشربها

كشفت باحثون في مجال الصحة بجامعة هارفارد وتولين أن شرب القهوة يمكن أن يطيل متوسط العمر شريطة تناولها في الصباح. وبحسب دراسة لجامعة مايو، وهي منظمة أدرجت القهوة كنظام يساعد على حماية القلب، فإن وقت شرب القهوة يؤثر على طول العمر بشكل ملحوظ.

الدراسة نشرت في مجلة القلب الأوروبية ووجدت أن من اقتصر شربهم للقهوة على ساعات الصباح فقط قلت مخاطر الوفاة لديهم. وأوضح أن شارب القهوة الصباحية كانوا أقل عرضة للوفاة لأي سبب بنسبة 16 بالمائة مقارنة بالأشخاص الذين امتنعوا عن تناول القهوة وأقل عرضة للوفاة بأمراض القلب بنسبة 31 بالمائة.

ولاحظت الدراسة أنه لم يشهد أولئك الذين شربوا القهوة طوال اليوم أي انخفاض في المخاطر مقارنة بغير شارب القهوة.

ووفقاً للدراسة، فإن كمية القهوة تؤثر على مدى الاستفادة منها، حيث بدأ أن أولئك الذين تناولوا كوباً واحداً فقط من القهوة شهدوا أدنى مستوى من الفائدة، في حين أظهر الأشخاص الذين شربوا من كوبين إلى ثلاثة أكواب من القهوة يومياً تأثيرات أكبر في المتوسط. وذكر المؤلف الرئيسي للدراسة، الدكتور لو تشي، في بيان صحفي: "هذه هي أول دراسة تختبر أنماط توقيت شرب القهوة والنتائج الصحية". وتابع: "تشير نتائجنا إلى أنه ليس فقط ما إذا كنت تشرب القهوة أو كم تشرب، ولكن الوقت من اليوم الذي تشرب فيه القهوة هو المهم. لا تقدم عادة نصائح حول التوقيت في إرشاداتنا الغذائية، ولكن ربما يجب أن نضع في هذا المستقبل".





الأول من نوعه في الأوساط الأكاديمية بدولة الإمارات

جامعة الإمارات تفتتح مركز أبحاث الخلايا الجذعية لتعزيز الريادة في الطب التجديدي

البحوث وبناء القدرات الوطنية في العلوم الطبية، ونهدف من خلال هذا المركز إلى إعداد جيل جديد من العلماء الإماراتيين القادرين على تقديم حلول طبية متقدمة، وترسيخ مكانة الدولة كقائد عالمي في الطب التجديدي.

ويعمل المركز على تطوير العلاجات المبتكرة ودعم التجارب السريرية من خلال التعاون مع شركاء محليين ودوليين، أبرزهم مركز أبوظبي للخلايا الجذعية، حيث أسهمت هذه الشراكة منذ عام 2019 في تمويل مشاريع بحثية مبتكرة، وتنظيم التجارب السريرية الأولية، وتعزيز تبادل المعرفة بين الباحثين والخبراء.



أكدت الأستاذة الدكتور فاطمة الجسمي، عميد كلية الطب والعلوم الصحية بالإمارة في جامعة الإمارات إن: "افتتاح مركز أبحاث الخلايا الجذعية هو إنجاز نوي يعكس رؤية الجامعة في تعزيز الابتكار

•• العين - الفجر

بحضور معالي زكي أنور نسبية، المستشار النقيب لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، افتتحت جامعة الإمارات مركز أبحاث الخلايا الجذعية، الذي يعد الأول من نوعه في الأوساط الأكاديمية بدولة الإمارات، ويمثل المركز خطوة طموحة نحو تطوير الرعاية الصحية والابتكار في الطب التجديدي، ويأتي ضمن الجهود الوطنية لتعزيز ريادة الدولة في العلوم الطبية المتقدمة، ويهدف المركز إلى دعم البحث العلمي المتقدم في مجال الخلايا الجذعية وعلاجاتها، وتعزيز قدرات التصنيع، وتحقيق شراكات دولية لدعم سوق الخلايا الجذعية في الشرق الأوسط، الذي يُتوقع أن ينمو من 711.8 مليون دولار أمريكي في عام 2024 إلى 1.3 مليار دولار أمريكي بحلول عام 2030، مدفوعاً بالاستثمارات الحكومية وزيادة الطلب على العلاجات المبتكرة. وفي تصريح لها بمناسبة الافتتاح،



تحت برنامج النخبة التابع لكلية الهندسة

الجامعة الأميركية في الشارقة وشركة عبر

الخليج توقعان مذكرة تفاهم لتعزيز التعاون بين

الصناعة والأوساط الأكاديمية لطلبة الهندسة

•• الشارقة - الفجر

وقعت الجامعة الأميركية في الشارقة اتفاقية تعاون مع شركة عبر الخليج للخرسانة الجاهزة ش.م.ذ.م. في خطوة تنضوي تحت برنامج النخبة التابع لكلية الهندسة في الجامعة.

وتمثل الاتفاقية تقدماً مهماً في تعزيز التعاون بين التعليم والصناعة، مع التركيز على البحث والتطوير وفرص التدريب الداخلي والعملي لطلبة الجامعة الأميركية في الشارقة، لتمكينهم من التفوق في حياتهم المهنية وتقديم مساهمات مفيدة في مجالاتهم.

ويتيح التعاون مع شركة عبر الخليج لطلبة كلية الهندسة في الجامعة اكتساب خبرات مهمة في قطاع الخرسانة الجاهزة والبناء، وتلبية متطلبات المقررات الدراسية من خلال فرص التدريب الداخلي والزيارات الميدانية المنتظمة. وتهدف هذه البرامج إلى تزويد الطلبة بمعرفة عملية حول أنشطة شركة عبر الخليج، مما

الخطوة توفر لطلبة
خبرة أساسية في
القطاع الصناعي
وفهم أفضل لتطبيقات
حقيقية في منتجات
الأسمنت والبناء

يتيح لهم فهماً أعمق للتطبيقات الفعلية في قطاعات الأسمنت والبناء. كما تتضمن الشراكة مبادرات بحثية وتطويرية في تصميم الخرسانة الجاهزة وتصنيعها وتوريدها، ومعالجة القضايا الحالية في مجال البناء والقطاعات ذات الصلة. وتعليقاً على هذا الموضوع، قال الدكتور فادي أحمد العلول، عميد كلية الهندسة في الجامعة الأميركية في الشارقة: "يجسد تعاوننا مع شركة عبر الخليج للخرسانة الجاهزة التزامنا المستمر بوصول الإنجاز الأكاديمي مع الخبرة المهنية. فنحن نرود طلبتنا من خلال هذه الشراكة بخبرات تعليمية عملية تجمع بين المهارات التطبيقية والجانب النظري، فضلاً عن الاستفادة من فرص التدريب الداخلي والعمل الميداني والجهود البحثية التعاونية. تعزز هذه الشراكة رسالتنا في دعم المبتكرين للمشاركة في مشروعات تطبيقية، ومعالجة التحديات الواقعية، وتطوير حلول مبتكرة تلبي الاحتياجات المحلية الحيوية، مع الإسهام في التقدم الاقتصادي والصناعي لدولة الإمارات العربية المتحدة ودول الخليج عمومًا. نحن نشهد الطريق لطلبتنا عبر جهودنا التعاونية ليكونوا قادة في مجالات الهندسة والتكنولوجيا، بما ينسجم مع رؤية دولة الإمارات لتحقيق مستقبل مستدام ومبتكر."

وفي حديثه عن أهمية الاتفاقية، قال يسار أبو الروس، المدير العام لشركة عبر الخليج للخرسانة الجاهزة: "تفتخر شركة عبر الخليج بأن تكون جزءاً من برنامج النخبة التابع لكلية الهندسة، وبالتعاون مع أعضاء الهيئة التدريسية في الكلية لتوفير فرص عملية لطلبة الجامعة الأميركية في الشارقة لاستكشاف تطبيقات الهندسة في قطاع الخرسانة الجاهزة ودورها الحيوي في إنجاز مشروعات البناء، وانسجاماً منا مع رؤية دولة الإمارات، لنلتزم بإلهام مهندسي المستقبل وإحداث نقلة نوعية في قطاع البناء من خلال الابتكار واعتماد مبادرات الاستدامة والذكاء الاصطناعي. تتجاوز برامج التدريب الداخلي لشركة عبر الخليج مجالات الهندسة المدنية وهندسة المواد، حيث توفر خبرة عملية في مجالات صناعية تشمل إدارة سلسلة التوريد، وتخطيط القوى العاملة، والصيانة الاستباقية، والطاقة المتجددة، وإدارة النفايات، والهندسة الرقمية. تمهّد الجامعة الأميركية في الشارقة وعبر الخليج من خلال هذه الشراكة الطريق أمام الجيل القادم من المواهب في مجال التكنولوجيا لتحقيق مستقبل أكثر إشراقاً وذكاءً ومرورةً."

ويسعى برنامج النخبة التابع لكلية الهندسة باستمرار إلى تمكين الطلبة وتوسيع آفاق فرص العمل والتوظيف من خلال تعزيز التعاون بين التعليم والصناعة.

كما يسهم البرنامج من خلال مواءمة أهدافه مع الأولويات الوطنية في تزويد الطلبة في الجامعة الأميركية في الشارقة بالمهارات الضرورية التي تعزز من حياتهم المهنية وتدعم طموحات دولة الإمارات الأوسع في مجال الابتكار وبناء اقتصاد قائم على المعرفة.

تدخل قائمة أفضل 100 جامعة عالمياً

جامعة أبوظبي تحقق مزيداً من التقدم في تصنيف التايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية

التقدير بتواجدها بين مؤسسات عالمية مرموقة الدور المتنامي لجامعة أبوظبي ومساهماتها الفعالة في رسم ملامح مستقبل التعليم داخل دولة الإمارات وخارجها، مؤكداً التزامنا المتواصل بدفع عجلة الابتكار وتوفير بيئة تعليمية حيوية تُثري القطاع الأكاديمي في الدولة.

ويج أول ظهور لها في تصنيف "علوم الحاسوب"، حصلت جامعة أبوظبي على المرتبة الرابعة على مستوى الدولة، والأولى في مؤشر "التدريس" في الإمارات، وحجزت مكاناً لها ضمن أفضل 301-400 جامعة على مستوى العالم. كذلك دخلت الجامعة لأول مرة سلم التصنيف في "العلوم الاجتماعية"، محققة المرتبة الأولى على المستوى الوطني، وصُنفت ضمن أفضل 251-300 عالمياً. كما تصدرت الجامعة مؤشري "التدريس" و"النظرة الدولية" في فئة "العلوم الاجتماعية".



المركز الأول على المستوى الوطني في البروفيسور غسان عواد، مدير جامعة أبوظبي: "يؤكد أداء تخصصاتنا ضمن تصنيفات التايمز للتعليم العالي وتعليقاً على هذا الإنجاز الجديد، قال

•• أبوظبي - الفجر

أعلنت جامعة أبوظبي تحقيقها إنجازاً أكاديمياً جديداً يُضاف إلى سجلها الحافل بالنجاحات بإحرازها المزيد من التقدم على سلم تصنيف التايمز للتعليم العالي للجامعات العالمية حسب مادة التخصص لعام 2025، حيث أظهرت الجامعة تميزاً ملحوظاً في تخصص "الأعمال والاقتصاد" توجته بالتقدم 39 مركزاً، وتحت المرتبة 62 على مستوى العالم، وتدخل قائمة أفضل 100 جامعة في هذا التخصص عالمياً، وتتصدر المركز الأول على الصعيد الوطني.

كما حققت الجامعة المرتبة الأولى في ثلاثة مؤشرات في تخصص "الأعمال والاقتصاد"، وهي "جودة البحث" و"بيئة البحث" و"التدريس". وحلت تخصصات الهندسة في جامعة أبوظبي في المرتبة الخامسة مكرراً، وفي المرتبة 301-400 على مستوى العالم، بينما توثبأت الجامعة

أجواء تراشية تأسر القلوب وتجذب الآلاف

مخيمات الظفرة أوتاد من الأصالة تنبض بعبير الماضي وسكينة الصحراء

الرمال". يرى سالم المهدي من دولة قطر أن مخيمات الظفرة تجسد تجربة لا مثيل لها بفضل طبيعتها الساحرة وكرم ضيافتها. وأضاف: "كل لحظة هنا حكاية، من استقبالك الضيوف بالقهوة والتمر، إلى الاستمتاع بمشاهدة النجوم الثلاثة في السماء الصافية. إنها تجربة تجمع بين المغامرة والتراث في مزيج مثالي".

كما أشار سلمان آل سعود من المملكة العربية السعودية إلى أن التخييم بالظفرة جزء من الهوية الخليجية، حيث يمتزج حب الطبيعة مع التراث العريق. ويضيف: "نشاهد اليوم تطوراً مذهلاً في تجربة التخييم، بوجود الخيم الفاخرة وأماكن المبيت تحت النجوم، وهي فرصة مثالية لإحياء ذكريات الماضي بأسلوب يعكس روح الحداثة". أما مشعل بني غانم من دولة الكويت، فأكد أن صحراء الظفرة ليست مجرد رمال ممتدة، بل هي ملاذ للأصالة والتنوع البيئي، حيث تزخر بنباتات وحيوانات نادرة تأقلمت مع قسوة الطبيعة. وأضاف: "هنا، يلتقي السائح بحياة البدايات البسيطة، حيث يكسف كل لقاء عن تفاصيل مذهلة لنمط حياة مستمر منذ أجيال، يجسد جمال الصحراء وعراقتها". في النهاية، تبقى مخيمات الظفرة شاهدة على قدرة الإنسان على تجسيد التراث في أنقى صورته، حيث تختلط أصالة الماضي بجمال الحاضر في سيمفونية بدعية تتغنى بها الرمال. إنها دعوة لكل عاشق للهدوء والجمال، ليستمتع الجميع بتجارب ركوب الجمال، والتزلج على الرمال، ومغامرات السيارات قلب الطبيعة، حيث تصنع الذكريات وسط أجواء من الأصالة والسحر.



يروي أسرار الماضي، حيث يعبر عشاق التخييم والهدوء إلى عالم من الطمأنينة والجمال، هنا، يمتزج صوت الرياح بأحاديث الضيوف حول نار المخيم، وتبدأ

•• الظفرة - الفجر

في قلب صحراء الظفرة، تمتد لوحة من الجمال الطبيعي والتراثي، حيث تلتقي الرمال الذهبية مع إبداع الإنسان. إنها الوجهة المثالية لعشاق المغامرات الصحراوية والباحثين عن سكينة الطبيعة التي تحتضن عبق الماضي ورواق الحاضر. مع حلول فصل الشتاء، تتحول هذه الصحراء إلى مسرح مفتوح يزدان ترارص الخيم الجميلة حيث تقف شاهدة على عراقة التراث الإماراتي وروح الضيافة التي لا تُضاهى. تبدو المخيمات الصحراوية المنتشرة حول مهرجان الظفرة كجواهر تتلألأ في عمق الرمال، حيث ينعكس على كل خيمة سحر ثقافة أصحابها، وألوان أعلامهم التي ترفرف فوقها بفخر. هذه المخيمات ليست مجرد أماكن للإقامة، بل هي واحات من الضيافة يستقبلون فيها ضيوفهم ويستمتعون بأجواء المهرجان بالقرب من إلهام المشاركة في المزاينة، ومراكز تجمع تعكس روح التقاليد والموروث، حيث يتنافس المشاركون من مختلف دول الخليج على تقديم أجمل التصاميم وأكثرها تميزاً. في موقع مهرجان الظفرة، وسط صحراء الربيع الخالي، تكتمل حكاية الأصالة بفضل المخيمات، التي تتلألأ أنوارها في انسجام ساحر مع النجوم التي تضيء سماء الصحراء. كل مخيم يحمل بصمة فريدة، زينة خاصة، أعلام تعبر عن هوية أصحابها، وتصاميم تستحضر عبق الماضي. هذا المشهد الأخاذ يدعو الزوار إلى رحلة فريدة، حيث يلتقون بسحر

منوعات الفكر 23

تمكّن باحثون من جامعة "كيس ويسترن ريزيرف" الأميركية من اكتشاف مركّبين جديدين قد يكونان قادرين على علاج التهاب الشبكية الصباغي، وهو مجموعة من الأمراض الوراثية التي تؤدي إلى فقدان البصر التدريجي.



باحثون يكتشفون علاجاً محتملاً قد يعالج العمى الوراثي



المواد المعروفة باسم "مركّبات الريتينويد" لتحسين طي البروتينات الغشائية مثل الرودوسين، لكنها تعاني من عدة مشكلات تحد من فاعليتها العلاجية. وتشمل هذه المشكلات الحساسية للضوء، حيث تتدهور تركيبها الكيميائية عند التعرض للضوء، والتفاعل الكيميائي مع الجزيئات الأخرى مما قد يؤدي إلى نواتج تفاعلية ضارة أو غير فعالة. كما تعاني من ضعف الثبات الكيميائي، مما يجعل استخدامها كعلاج طويل الأمد صعباً؛ نظراً لتحللها السريع في الجسم، ويتطلب ذلك تكرار الجرعات أو تطوير مركّبات أكثر استقراراً. وتسبب بعض مركّبات الريتينويد آثاراً جانبية مثل تهيج الجلد، والجفاف، والحساسية المفرطة للضوء، مما يستدعي مراقبة دقيقة عند استخدامها، لذلك هناك حاجة لتطوير مركّبات بديلة غير ريتينويدية تتميز بفاعلية واستقرار أكبر مع تقليل التفاعل الكيميائي والآثار الجانبية، لتحقيق استخدام آمن وفعال في العلاجات المختلفة.

وتسبب الطفرات الوراثية التي تعطل طي البروتينات في مجموعة من الأمراض المعروفة بأمراض التشكل البروتيني والتي تصيب البروتينات الغشائية، بما في ذلك المستقبلات المقترنة بالبروتين والتي تصبح عُرضة بشكل خاص للطي غير الصحيح. ويعاني مرضى التهاب الشبكية الصباغي من تحورات جينية تؤدي إلى طي غير طبيعي لبروتين "الرودوسين" في الشبكية، مما يتسبب في موت خلايا الشبكية تدريجياً وفقدان البصر. يوجد "الرودوسين"، وهو بروتين غشائي، في خلايا العصي في الشبكية، ويُعد أساسياً في عملية الرؤية، حيث يستجيب للضوء ويساعد في تحويل الإشارات الضوئية إلى إشارات عصبية يتم إرسالها إلى الدماغ. وقد تؤدي الطفرات الوراثية في جين "الرودوسين" إلى اضطرابات في طي البروتين بشكل صحيح داخل الخلايا، مما يعيق نقل الضوء بشكل فعال ويؤدي إلى مشاكل في الرؤية.

أمراض مرتبطة بطفرات الرودوسين ومن أبرز الأمراض المرتبطة بطفرات الرودوسين هو مرض "الضمور البقعي المرتبط بالوراثة"، أو "التنكس الشبكي الصباغي" الذي يُعتبر من أبرز أسباب العمى الوراثي. في هذه الحالة، تؤدي الطفرات في الجين إلى تشكيل بروتينات رودوسين مشوهة أو غير مستقرة، ما يؤدي إلى تراكم البروتينات غير المطوية بشكل صحيح في الشبكية وتدهور الخلايا العصبية، ما يؤدي بدوره إلى تدهور القدرة على الرؤية الليلية ثم فقدان الرؤية المحيطية، وفي بعض الحالات، قد يتطور إلى العمى الكامل. وتكمن العلاقة بين الرودوسين والمرض في أن الطفرات الجينية في بروتين الرودوسين تساهم في آلية المرض بشكل رئيسي من خلال تأثيرها على قدرة الخلايا على معالجة الضوء، مما يعزز فهم الآلية التي تؤدي إلى الأمراض المرتبطة به، ويساعد في تطوير استراتيجيات علاجية محتملة لتحسين فاعلية البروتين المشوه أو تعزيز استقراره داخل الخلايا. وبينما تعتمد العلاجات التجريبية الحالية على "مركّبات الريتينويد"، مثل مشتقات فيتامين A الصناعية، التي تعاني من حساسية للضوء وتسبب آثاراً جانبية سامة، مما يحد من فاعليتها. تعتمد العلاجات التجريبية الحالية على مجموعة من

فحص افتراضي في الدراسة المنشورة في مجلة "بلوس بيولوجي" (PLOS Biology)، استخدم الباحثون الفحص الافتراضي



فحص افتراضي في الدراسة المنشورة في مجلة "بلوس بيولوجي" (PLOS Biology)، استخدم الباحثون الفحص الافتراضي

أدوية شائعة قد تحفز زيادة الوزن!

قَدّمت دراسة أمريكية جديدة دليلاً على أن مضادات الاكتئاب يمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن. درس باحثون من جامعة هارفارد بيانات الوصفات الطبية لنحو 200 ألف بالغ أمريكي، وشاركوا تغيرات الوزن بعد 6 و12 و24 شهراً من بدء تناول أحد مضادات الاكتئاب الثمانية الشائعة: سيرترالين وسيتالوبرام وإسيتالوبرام وفلوكتستين وباروكستين وبوبروبيون ودولوكستين وفينلافاكسين. ووجدوا أن أولئك الذين تناولوا أقراص "سيرترالين" و"باروكستين" و"دولوكستين" اكتسبوا وزناً إضافياً بعد عامين من تناول الأدوية. وكان أولئك الذين يتناولون هذه الأدوية أكثر عرضة بنسبة 10 إلى 15% لزيادة الوزن بنسبة 5% من وزنهم الأولي على الأقل، مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون 5 مضادات اكتئاب أخرى، مثل

"سيرترالين". ومع ذلك، لوحظ وجود أقل قدر من زيادة الوزن لدى المرضى الذين تناولوا "بوبروبيون" و"باروكستين" و"دولوكستين" بعد 6 أشهر فقط من تناولها. وقال الدكتور جوشوا بيتيمار، المعد المشارك للدراسة الجديدة: "غالباً ما يكون لدى المرضى وأطبائهم عدة خيارات عند بدء تناول مضادات الاكتئاب لأول مرة. توفر هذه الدراسة أدلة واقعية مهمة فيما يتعلق بزيادة الوزن التي ينبغي توقعها بعد البدء في تناول بعض مضادات الاكتئاب الأكثر شيوعاً. يمكن للأطباء والمرضى استخدام هذه المعلومات، من بين عوامل أخرى، للمساعدة في اتخاذ القرار بشأن الاختيار الصحيح لهم".



Annals of Internal Medicine، مجموعة مراقبة، حيث تم مقارنة زيادة الوزن مع شخص لا يتناول الدواء. وهذا يعني أن الزيادة الطفيفة في الوزن خلال فترة عامين قد تكون صدفية، أو بسبب مشكلة صحية. ويعتقد أن بعض مضادات الاكتئاب تزيد الشهية، ما يدفع الشخص إلى تناول المزيد من السعرات الحرارية. وتشمل الآثار الجانبية الأخرى المعروفة لمضادات الاكتئاب: الغثيان والدوار والأرق.

التمارين الهوائية قد تقلل خطر الإصابة بالزهايمر

كشفت دراسة حديثة بقيادة علماء من جامعة "بريستول" البريطانية وجامعة "ساو باولو" البرازيلية أن ممارسة التمارين الهوائية بانتظام يمكن أن تقلل بشكل كبير من المؤشرات المرتبطة بمرض ألزهايمر، مما يبعث الأمل في مواجهة هذا الاضطراب المدمر.

وأظهرت الدراسة المنشورة في دورية "برين ريسيرش" (Brain Research) كيف يمكن للنشاط البدني أن يحمي خلايا الدماغ السليمة ويعيد التوازن في الدماغ المتقدم في العمر. وركزت الدراسة على "الحصين"، وهو الجزء المسؤول عن الذاكرة والتعلم، وقام الباحثون بقياس تأثير التمارين الهوائية على المؤشرات الأساسية لـ "الزهايمر"، مثل اللويحات الأميلويدية (هي كتل



من شظايا البروتين تسمى بيتا أميلويد، وتسمى أيضاً بالخلايا العصبية وعلاقتها)، وتشابكات بروتين تاو (هي الكون الأساسي للتشابكات الليفية العصبية داخل الخلايا)، وتراكم الحديد في الخلايا المنتجة للميلين المعروفة بالخلايا قليلة النقص. كما أظهرت النتائج أن القوارض التي خضعت لبرنامج تمارين هوائية منظم شهدت انخفاضات ملحوظة في تشابكات بروتين تاو بنحو 63% واللويحات الأميلويدية بنحو 76%، وتراكم الحديد بنحو 58%. وتحسنت صحة خلايا الدماغ بزيادة أعداد الخلايا قليلة النقص الواقية، وانخفضت الالتهابات في الدماغ بنسبة تتراوح بين 55% و68%. بالإضافة إلى تراجع معدل موت الخلايا، ونتيجة لذلك، تحسّن التواصل بين خلايا الدماغ، ما أعاد التوازن الحيوي لوظائف الدماغ مع التقدم في العمر. وأوضح المؤلف الرئيسي للدراسة "أوغوستو كوبي" كبير المحاضرين في التشريح البيطري بجامعة "بريستول" أن ألزهايمر هو اضطراب عصبي تنكسي تقدمي لا علاج له حتى الآن، ويؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم. وأضاف: "بينما من المعروف أن التمارين البدنية تقلل من التدهور المعرفي، إلا أن الآليات الخلوية التي تقف وراء تأثيراتها الوقائية العصبية ظلت غامضة حتى الآن، مشيراً إلى أن الدراسة "تسلط الضوء على الإمكانيات الكبيرة للتمارين الهوائية في استراتيجيات الوقاية من ألزهايمر". ونهت النتائج إلى أن دمج التمارين الهوائية المنتظمة في الحياة اليومية قد يلعب دوراً حاسماً في إعطاء أو منع تطور ألزهايمر. كما أوصى الباحثون بأن تعطي المبادرات الصحية العامة الأولوية لبرامج التمارين المصممة خصيصاً لكبار السن. ويخطط الباحثون الآن لإجراء تجارب سريرية على البشر لتأكيد الآثار الوقائية التي تم ملاحظتها في النماذج الحيوانية، بالإضافة إلى دراسة أدوية تستهدف استقلاب الحديد وموت الخلايا كعلاجات محتملة لـ "الزهايمر".





القراءة بوابة الهوية الثقافية... رؤى إماراتية وإفريقية في مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي

غير ربحية، مع التركيز على الأدب الإفريقي وإيصاله إلى المدارس الحكومية التي تواجه صعوبات في الوصول إلى الموارد. وأوضحت فيلي أن فريقها عمل على زيارة المدارس في مناطق نائية ووعرة للوصول إلى الأطفال في مجتمعات يبلغ عدد سكانها ما بين 500 إلى 1000 شخص. وأضافت: "جلسنا مع الأطفال للقراءة وتنمية مهاراتهم، بهدف بناء قدراتهم المعرفية وصقل مهاراتهم. كما أشارت إلى نجاح المهرجان في إنشاء شراكات لدعم جهودهم وتوفير كتب جديدة للمدارس الأكثر حاجة، مع التركيز على القصص الإفريقية. وقالت: "لم نكتب بالمعارض السنوية، بل نظمنا ليالي للقراءة، وأطلقنا نادياً للكتاب يجمع عشاق القراءة لتعزيز ثقافة المطالعة في مجتمعنا.."

كما سلطت إسيري الضوء على مبادراتها بالتعاون مع الجامعة الوطنية المفتوحة لتوفير الكتب في السجون، حيث أنشأت 19 مكتبة في السجون النيجيرية، موزعة: "اليوم، يخرج النزلاء بعد قضاء محكوميتهم بشهادات أكاديمية عليا، وهذا يجعلني أستحضر تجربة والذي الذي تعلم ذاتياً وأصبح بروفيشوراً في الاقتصاد والقانون.."

نافذة لأحياء القراءة بين الأجيال
من جهتها، استعرضت كينانا فيلي، الشريكة المؤسدة مؤسسة جابورون للكتب من تسوانا، التي تنظم مهرجان جابورون للكتب، تجربتها خلال الجلسة، مشيرة إلى أن فكرة المشروع انطلقت من شغفها بالقراءة. وقالت: "فرنا أن نبدأ مهرجاناً للكتاب بجهود ذاتية كمؤسسة

مشيراً إلى أن المهرجان سيمثل بوابة لترجمة النتاج الإفريقي للغة العربية.

المكتبة بوابة لمعالجة التحديات وإلهام الأجيال بدورها، استعرضت المحامية النيجيرية إفيوما إسيري تجربتها المؤثرة في تأسيس مشروع مكتبات زاكيوس عام 1999، وقالت إسيري: "بدأنا بتوزيع الكتب على المدارس وتشجيع الأطفال على قراءتها من خلال جلسات تفاعلية تجمعهم بالوالدين، مما ساهم في تعزيز ارتباطهم بالمكتبة. ومن هذه البذرة نجحنا في تنمية المشروع الذي أصبح يضم 34 مكتبة في إيفوس، مع توزيع أكثر من 62 ألف كتاب في أنحاء نيجيريا، فضلاً عن تنظيم رحلات ترفيهية للأطفال لربطهم بالثقافة والقراءة.

الشارقة للتراث، حيث يضم أكثر من 1300 موظف وأربعة مكاتب دولية، قائلاً: "منذ تأسيس المعهد، بدعم كبير من صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة، ركزنا على التوعية بالتراث والنشر، كما ندير مهرجان أيام الشارقة التراثية وملقى الشارقة الدولي للراوي، اللذين أصبحا منصتين دوليتين مؤثرتين.."

وأضاف أن المعهد أصبح تحت مظلة اليونيسكو، حيث يُعد مركزاً معتمداً لبناء القدرات في مجال التراث، ويستضيف ست منظمات دولية تتخذ من المعهد مقراً لها. واختتم المسلم حديثه بتأكيد أهمية مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي كناقذة لتعزيز التعاون الثقافي بين الإمارات وإفريقيا،

مكتبات زاكيوس في نيجيريا.

•• الشارقة-البحرين:

تجربة ثقافية لدعم التراث وتعزيز القراءة

وخلال الجلسة استعرض الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، رحلته الطويلة مع الثقافة والتراث التي بدأت منذ عمر 13 عاماً، حين شارك متطوعاً في المشاريع الثقافية الأولى في الشارقة، تزامناً مع انطلاق المسرح المحلي وازدهاره. وأوضح المسلم أن اهتماماته تنوعت بين الكتب والحكايات الخرافية والشعر، مضيفاً: "في مجال الحكايات، ركزت على الكائنات الخرافية، وترجمت مؤلفاتي إلى سبع لغات.."

وسلط الدكتور المسلم الضوء على إنجازات معهد

أكد المشاركون في جلسة "بناء مؤسسات تعزز القراءة" ضمن فعاليات مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي، أهمية القراءة كوسيلة أساسية لتعزيز الهوية الثقافية وتوسيع آفاق المعرفة، حيث تحدثوا عن تجاربهم الملهمة في تأسيس مشاريع ومؤسسات تهدف إلى نشر ثقافة القراءة، من إنشاء مكتبات ومدارس في المناطق النائية، إلى توفير مكتبات خاصة بالسجون ساهمت في حصول النزلاء على شهادات جامعية عليا.

وتحدث في الجلسة كل من الدكتور عبد العزيز المسلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، وكينانا فيلي، الشريكة المؤسدة مؤسسة جابورون للكتب، والمحامية إفيوما إسيري، مؤسسة مشروع

بين إيقاعات مومباسا أكروبات والطبول الإفريقية وصوت أن ماسينا الساحر

ثلاثة عروض فنية ترتحل بجمهور الشارقة للأدب الإفريقي إلى جماليات القارة السمراء



الفريق الكيني بقيادة الشاب ديفيد بتنفيذ مجموعة من الحركات البهلوانية والرقصات التقليدية المتناغمة مع إيقاعات الطبول الإفريقية السريعة، والتي تعبر كل حركة فيها وكل فرع عن حكاية عريقة من التراث الإفريقي، في مشهد أسر أخذ الزوار في رحلة صعبة إلى قلب القارة السمراء، وهم واقفون مكانهم في الشارقة.

أداء ماسينا الاستثنائي
ومن الحركات البهلوانية والطبول الإفريقية الجواللة التي جذبت الانتباه وخلقت أجواءً كرنفالية جميلة، انتقل الجمهور إلى أجواء فنية مع أداء الغنية الجنوب إفريقية الشهيرة أن ماسينا، بصوتها الأوبرالي الساحر الذي يمزج ما بين القوة والهدوء معاً، وقد استطاعت ماسينا من خلال قائمة مميزة من الأغاني أن تقدم تجربة موسيقية استثنائية، بدأتها بمجموعة أغنيات اعتمدت كلياً على

أغنام الـ "جراند" بيانو الذي أكسب غناها طابعاً نوستالجياً وأوبرالياً مدهشاً، مع إضافة بعض المؤثرات الصاحبية كالصدى الواسع والارتدادات الطويلة نسبياً، وكان غناء ماسينا فيما يعرف بالـ "الغناء المصاحب للغناء الأصلي"، وبعد وصلة البيانو بتألفات من موسيقى الجاز الغنية بالتفاصيل والدراما، أدت ماسينا مجموعة جميلة من الأغاني ذات الإيقاعات الإفريقية الجمعة، التي لا تعتمد على زمن واحد كالإيقاعات الغربية التقليدية، بل أزمنة متداخلة في وحدة واحدة، تجبر المستمع على التفاعل مع الأغنية، وهذا ما فعله جمهور الشارقة للأدب الإفريقي في مشهد موسيقي فريد من نوعه، أعاد تعريف الموسيقى الإفريقية بأسلوب معاصر ومبتكر.

•• الشارقة-البحرين:
عاش جمهور مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي في دورته الأولى خلال فعاليات اليوم الثالث من المهرجان، أجواءً فنية مفعمة بالبهجة والجمال والفن، حيث تحولت ردهات المهرجان وكأنها ساحة فسيحة في قلب إفريقيا، وذلك عبر ثلاثة عروض موسيقية أبهرت الزوار من مختلف الأعمار والاهتمامات.

•• الشارقة-البحرين:

أكروبات إفريقي مدهش
فقبل أن تودع شمس النهار سماء المهرجان وتفسح المجال لليلة المفعم بالفعاليات والورش والأنشطة، أدهش عرض "مومباسا أكروبات" الزوار من المتجولين في المكان للتعرف على ثقافة إفريقيا الغنية بالتفاصيل، وقد تألق

تستخدم الرقص والموسيقى لنشر رسالة أمل وإلهام وبناء مستقبل أفضل للأطفال

فرقة ماساكا كيدز أفريكانا تثير بعروضها أجواء مهرجان الشارقة للأدب الإفريقي



بجانب عروضهم الفنية، تدعم الفرقة تعليم الأطفال ورهائهم الاجتماعي، متبينة شعارها "الرقص، النهوض، والتألق"، كرمز لتمكين الأطفال وبناء مستقبل أفضل لهم.

بالحروب والمجاعات والأمراض. وتضم الفرقة أطفالاً موهوبين، بعضهم فقدوا أحد والديهم أو كليهما، ويستخدمون الرقص والموسيقى لنشر رسالة أمل وإلهام تعبر عن غنى الثقافة الإفريقية.

الحواجز الثقافية وجذب جمهور متنوع من مختلف الجنسيات. تأسست فرقة "ماساكا كيدز أفريكانا" عام 2014 في أوغندا، كمنصة إبداعية غير ربحية تهدف إلى تغيير حياة الأطفال المتأثرين

بوساط أجواء احتفالية غمرتها أصوات الغناء والتصفیق. شارك الأطفال والكمبار الفرقة في أداء مجموعة من أغانيها المحبوبة، منها «One Day» و«Habibi»، مما عكس أثر فنونها في كسر

الإفريقي، حيث قدّم الأطفال الموهوبون من أوغندا عرضاً فنياً استثنائياً، تناغمت فيها أصوات الطبول الإفريقية مع حركاتهم المرافقة، لتحكي قصصاً نابضة بالفرح والإلهام.

•• الشارقة-البحرين:

وساط أجواء مفعمة بالحماس والمرح والتصفیق، أضاءت فرقة "ماساكا كيدز أفريكانا" الشهيرة منصة الاحتفالات في مهرجان الشارقة للأدب

منوعات

العمل

27



عمرو مصطفى يطرح أحدث أغانيه "متسألوش"

طرح الفنان عمرو مصطفى أغنية متسألوش، منذ قليل، عبر قناته الرسمية على يوتيوب ومختلف منصات الاستماع في الوطن العربي، وهي من كلمات ربيع السيوي وألحان عمرو مصطفى وتوزيع جابور، وتقول كلمات الأغنية:

متسألوش
حبته ليه وازاي كده.. وأنا معرفش
متسألوش
خد قلبي مني.. بنظرتين.. بقيت مبنسأهوش
حبته ومش هاممني
اللي عاتب واللي لام
ازاي هوصف لغيري
حب أكبر من الكلام
ده كفاية اللي جراتي
من الجمال اللي في عينيه
ملفتيش حاجة نفسي فيها
مش موجودة فيه

ويعيش عمرو مصطفى حالة من النشاط الفني خلال الفترة الحالية، حيث يعكف على تحضير العديد من الأغاني وتصوير البعض منها على طريقة الفيديو كليب. وفاجئ الجمهور مؤخراً بإعادة تصوير عدد من أغانيه كفيديو كليب، منهم: أغنية حكيكك قدام التي طرحها قبل أسبوعين، أغنية أولى بيا وابتي طرحها قبل شهر، وأغنية معرفش ينساني.



مسلسل «ترانزيت» لم ينل حقه على مستوى المشاهدة

نورا رحال؛ الغناء كان السبب وراء دخولي مجال التمثيل

بدور جديد وتجربة فنية جديدة بالنسبة إليها، تقدّم المطربة والممثلة نورا رحال أول دور تمثيلي لها في الدراما التركية المعربة من خلال مسلسل «القدر»، وهو النسخة العربية من المسلسل التركي «يوم كتابة قدري» الذي عرض قبل عدة أعوام.

التجربة بعلاقات مميزة وجميلة جداً مع الممثلين المشاركين في العمل، واكتسبت مجموعة من الأصدقاء وعلى رأسهم الصديقة سوسن أبوعفار وصديقتي رسل الحسين التي لعبت دور ابنتي وغيرهما. وقد أمضيت وقتاً ممتعاً في دبي، وتصوير المسلسل لم يشغل كل وقتي، ولذلك التقيت هناك بأقاربي وعدد من أفراد العائلة بينهم أولاد خالتي، وأخي الذي يقيم فيها منذ 23 عاماً مع عائلته وأولاده. وكانت رحلة جميلة جداً امتدت نحو 3 أشهر.

وبالنسبة للنتيجة الفنية لـ «ترانزيت»، فإنني أترك الحكم عليها للناس عندما يشاهدون المسلسل.

هل يمكن القول إن التمثيل أنصفك أكثر من الغناء مع أنه كان المجال الذي يقف وراء شهرتك وانتشارك وفتح أبواب التمثيل لك؟

– كان الغناء ولا يزال يحتل المرتبة الأولى بالنسبة إليّ، وهو كان السبب وراء دخولي مجال التمثيل.

وغالبية أعمالني الفنية الدرامية الأولى كان فيها شق غنائي.

الغناء قدم لي الكثير في تجربتي التمثيلية، لأن الجمهور كان مهتماً نفسياً كي يراني في مثل هذه الخطوة، وحتى تفاصيل الأداء والإحساس في التمثيل كان أساسها من الغناء والموسيقى.

يؤكد بعض الممثلين أن الأعمال السورية – اللبنانية المشتركة خضّ وهُجّها.

هل توافقين هذا الرأي أم أنك ترين أنها مستمرة بل توسعت وأخذت منحى جديداً من خلال الأعمال التركية المعربة؟

– أبدأ، لم يخف وهج الأعمال السورية – اللبنانية المشتركة ولن يحصل ذلك مستقبلاً.

ومنذ بداية هذا التعاون بين الدراما السورية والدراما اللبنانية كانت هناك مصلحة لكليهما وأتوقع أن تُقدّم في المستقبل المزيد من الأعمال الجيدة والجديدة والتي ستكون أجمل من التي سبقتها وشاهدنا الناس.

كما أتوقع أن تكون الأعمال العربية المشتركة مطلوبة خلال الفترة المقبلة مع اختلاف في المواضيع، لأن أي عمل اجتماعي معاصر ستكون فيه طبيعة الحال عناصر من جنسيات عربية مختلفة تجتمع كلها في عمل واحد.

هل من نية مشاريع غنائية جديدة؟

– نعم هناك فكرة لعمل جديد، ولم أقل يوماً إنني لن أقدم عملاً غنائياً جديداً، بل لظالم كان هذا الاستعداد موجوداً ولكن الظروف تلعب دورها، فضلاً عن انشغالاتي الأخرى.

كيف تتحدثين عن مسلسل «القدر» والتجربة الغنية الجديدة التي تخوضينها للمرة الأولى من خلال هذا المسلسل التركي المعرب؟

– كان الوضع في بيروت صعباً عندما عرضوا عليّ المشاركة في هذا المسلسل. ووافقت على العرض وهم كانوا على عجلة من أمرهم، ولذلك ذهبت إلى تركيا على وجه السرعة وبدأت بالتصوير فوراً لأنه كانت هناك نية بيت العمل في نفس وقت التصوير. وكان توقيت هذا العرض مناسباً جداً بالنسبة إليّ لأن أولادي كانوا قد سافروا إلى الخارج.

أما بالنسبة إلى التجربة في ذاتها، فسيكون لي رأي موسع فيها عند انتهاء عرض المسلسل.

– عرض لك أخيراً مسلسل «ترانزيت»، فهل ترين أن هذا العمل نال ما يستحقه على مستوى المشاهدة؟

وماذا قدّمت لك تجربة المشاركة فيه؟

– للأسف، تم عرض مسلسل «ترانزيت» حصرياً على منصة لمدة عام، وأتوقع أن يكون متاحاً للجميع لأنه سيُعرض على الشاشات العربية في الموسم الرمضاني 2025.

هذا المسلسل لم ينل حقه على مستوى المشاهدة بسبب حصريته العرض، على أمل أن يتحقق هذا الأمر عند عرضه مرة ثانية على الفضائيات العربية. وقد عُرضت عليّ المشاركة فيه بتوقيت مناسب جداً لي، إذ لم أكن مرتبطة بأي عمل ولم تكن لدي التزامات أخرى.

وتوقيت الرحلة إلى دبي كان ملائماً جداً لي لأن أولادي كبروا وأصبحوا رجالاً ولديهم أعمالهم وحياتهم الخاصة، وبيات كل وقتي ملكاً لي وأستطيع السفر والتنقل والتفرغ للفن.

وفي الحقيقة، فإن «ترانزيت» شكّل الانطلاقة لنشاطاتي الفنية المتتالية، ومشاركتني فيه كانت تجربة جميلة جداً مع المخرج باسم السلكا وخرجت منها بأجواء جميلة. وكان العمل ممتعاً وراقياً ولطيفاً، والوقت خلال التصوير كان يمرّ بسرعة. كما خرجت من هذه

رحال، التي تركز نشاطها الفني على التمثيل بالرغم من شغفها الكبير بالغناء، كانت قد أبدعت في الموسم الرمضاني الثالث بشخصية «زيزي»، التي قدمتها في مسلسل «تاج»، والذي تقاسمت بطولته إلى جانب باسم كوسا وتيم حسن وفايا يونان، كما عرض لها مسلسل «ترانزيت» على إحدى المنصات على أن يُعاد عرضه على الشاشات العربية في الموسم الرمضاني المقبل.



محمد ناصر يثير حماس الجماهير بانضمامه لأبطال مسلسل «النص»

يستعد الفنان أحمد أمين للمنافسة في موسم دراما رمضان لعام ٢٠٢٥ من خلال مسلسل جديد يحمل عنوان النص. وقد أفادت مصادر خاصة أن الفنان محمد ناصر قد انضم مؤخراً إلى طاقم العمل، ليكون جزءاً من مجموعة من الأسماء اللامعة التي ستشارك في هذا المشروع الدرامي.

تدور أحداث مسلسل النص في إطار اجتماعي كوميدي مشوق، حيث كان يحمل في البداية اسم منكرات نشال، قبل أن يتم تغييره إلى الاسم الحالي. تقع أحداث المسلسل في فترة الثلاثينات من القرن الماضي، ويجسد أحمد أمين شخصية عبدالعزيز النص، وهو نشال يسعى للتوبة والبحث عن مصدر رزق حلال، لكنه يجد نفسه متورطاً في صراعات سياسية وأحداث غامضة تعقد حياته.

يتكون مسلسل النص من 15 حلقة، ويشارك في بطولته مجموعة من الفنانين المتميزين مثل أسماء أبو اليزيد وصديقي صخر وحمزة العيلي ودنيا سامي وسامية طرابلسي وعبدالرحمن محمد. العمل مستوحى من كتاب منكرات نشال للباحث التاريخي أيمن عثمان، وهو من تأليف شريف عبدالفتاح وعبدالرحمن جابوش ووجيه صبري، تحت إدارة المحتوى لشركة Pensell، ومن إخراج حسام علي وإنتاج شركة أروما والمنتج محمد جبيلي.

شهد موسم الرياض الحالي مشاركة مميزة للفنان محمد ناصر، الذي تألق في مسرحية قلبي وأشباهه إلى جانب كوكبة من النجوم مثل عمرو يوسف ومي عز الدين. وقد حقق ناصر نجاحاً لافتاً من خلال أدائه في هذا العمل، الذي جمع بين عناصر الرعب والكوميديا، مما أضفى طابعاً فريداً على العرض. تدور أحداث المسرحية حول فريق تصوير فيلم رعب يتعرض لمواقف غريبة داخل قصر مهجور، حيث يكتشفون أن المكان مليء بالأشباح الحقيقية، مما يضيف عنصر التشويق والإثارة إلى القصة.

بفضل حيكته المثيرة وأداء الممثل المتميز. إلى جانب محمد ناصر، شارك في العمل عدد من الفنانين المعروفين مثل حمدي الميرغني وسليمان عيد، مما ساهم في تعزيز جاذبية العرض. الإخراج كان من توقيع محمد المحمدي، الذي استطاع أن يخلق أجواءً مشوقة تتناسب مع طبيعة المسرحية، مما جعلها واحدة من أبرز الفعاليات في موسم الرياض.

بالإضافة إلى مشاركته في قلبي وأشباهه، كان لمحمد ناصر حضور قوي في العام الماضي 2024، حيث شارك في عدة أعمال درامية، منها مسلسل إلا الطلاق الذي جمعه بالفنانة دينا الشربيني وإياد نصار، وكذلك مسلسل روز ويلي الذي شهد تعاوناً مع يسرا ونيللي كريم. هذه المشاركات المتنوعة تعكس قدرة ناصر على التكيف مع مختلف الأدوار.



الفكر

أضرار زيادة ونقص المنغيز في الجسم

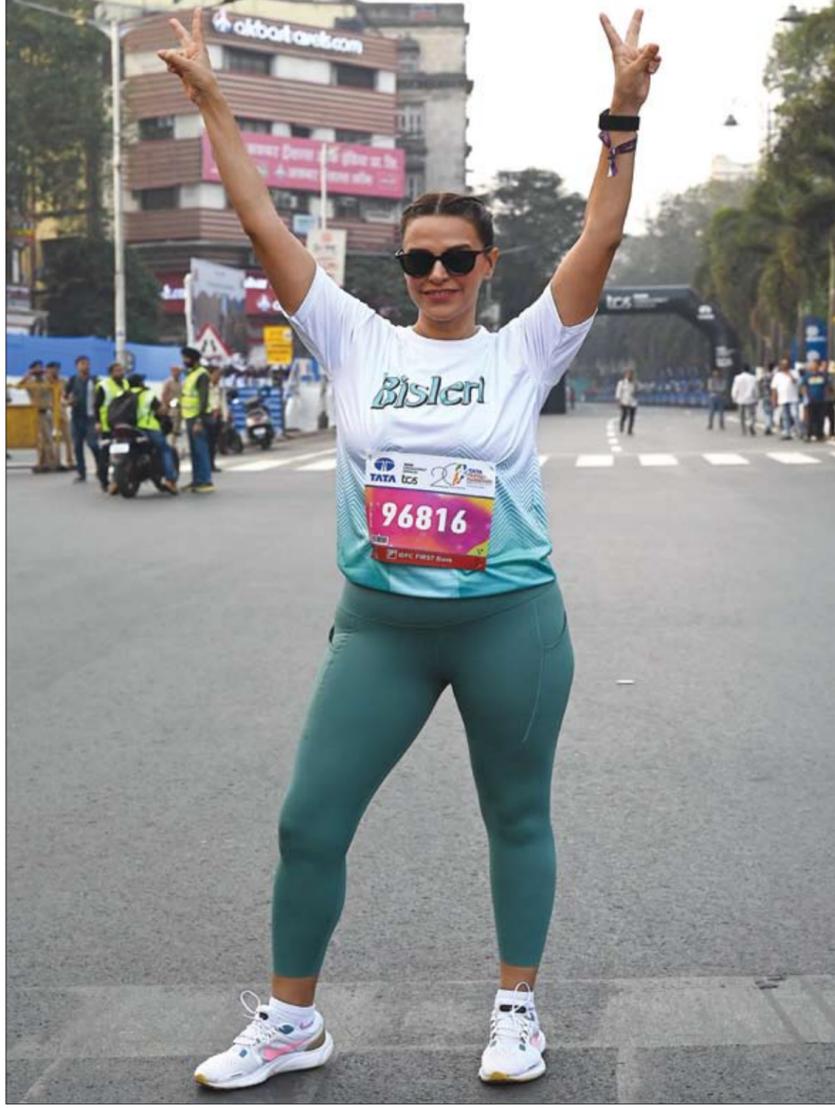


يعتبر المنغيز أحد العناصر الغذائية الدقيقة التي تلعب دوراً رئيسياً في الحفاظ على الصحة، على الرغم من أن الجسم يحتاج كمية ضئيلة جداً منه في اليوم. ووفقاً للدكتور رومان إيفانوف، المنغيز ضروري جداً لعملية التمثيل الغذائي والعظام وعمل الجهاز العصبي. ويقول: "المنغيز ضروري لعمل الأنزيمات المشاركة في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات والأحماض الأمينية والكويلسترون بصورة طبيعية. كما أنه يحمي الخلايا من تأثير الجذور الحرة، ويلعب دوراً مهماً في تركيب البروتينات وتحويل الغذاء إلى طاقة، ويساهم في تمعدن نسيج العظام وتقويتها والحفاظ على حركة المفاصل وتركيب الكولاجين. كما أنه ينظم النبضات

العصبية وتركيب الناقلات العصبية، مثل الدوبامين والسيروتونين ويؤثر على الحالة المزاجية والوظائف الإدراكية". ويشير الطبيب، إلى أن الجسم لا ينتج المنغيز، لذلك يجب الحصول عليه من الأطعمة النباتية - الحبوب والمكسرات والبقول والخضروات الورقية. أو المكملات الغذائية. ووفقاً له، يحتاج الإنسان البالغ إلى 2.5-5 ملغم من المنغيز في اليوم، ولكن المرأة الحامل والمرضة تحتاج إلى أكثر من ذلك. ويؤدي اتباع نظام غذائي غير متوازن وأمراض الجهاز الهضمي إلى نقص المنغيز في الجسم، ما قد يؤدي إلى الإصابة بهشاشة العظام وزيادة خطر الإصابة بكسور وضعف الوظائف الإدراكية والتهيج ومشكلة في تنسيق الحركات. أما زيادة نسبته في الجسم التي سببها تناول

خطوات بسيطة لتغذية العقل والجسم

تحدثت الدكتورة أوما نايدو، أستاذة الطب بجامعة هارفارد، عن تأثير النظام الغذائي على صحتنا العقلية. وفي حديثها لخبراء بودكاست العلوم والتغذية التابع لـ ZOE، أكدت نايدو أن التغذية السليمة مع بعض العادات اليومية البسيطة مثل التنفس العميق والتمارين الرياضية، قد تساعد الأشخاص المعرضين للقلق على تحسين صحتهم النفسية. وقدمت نايدو تقنية بسيطة تسمى "SAW" (استبدال وإضافة ومشي)، التي تتضمن 3 خطوات يمكن أن تساعد في تحسين صحة الأمعاء والمزاج معاً. وأوضحت مدى أهمية تغيير بعض العادات الغذائية، مثل استبدال الأطعمة غير الصحية بأخرى مفيدة، فعلى سبيل المثال، بدلا من تناول الآيس كريم بشكل منتظم، يمكن استبداله بمزيج من الفاكهة المجففة التي توفر طعماً لذيذاً دون إضافة سكريات مفرطة. وأكدت نايدو أن إضافة مجموعة متنوعة من الخضروات الملونة إلى النظام الغذائي يساعد في تزويد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية الأساسية. وأشارت إلى أن الطفل والخس والخضروات الأخرى منخفضة السعرات الحرارية ويمكن تناولها بكمية كبيرة، ما يعزز الشبع دون زيادة الوزن، كما أنها تحتوي على مضادات أكسدة ومواد مضادة للالتهابات مفيدة للجسم والدماغ. وأوصت الخبيرة أيضاً بممارسة أي نوع من النشاط البدني، مؤكدة أن حتى المشي القصير يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية. وقالت: "قد لا يكون الشخص الذي يعاني من القلق مهتماً بالمشي، لكن تشجيعه على القيام بنشاط صغير، مثل الذهاب لشراء الصحيفة أو السير مع الكلب، يمكن أن يكون طريقة فعالة لتحفيزه على الحركة". وحذرت نايدو من اتباع الأنظمة الغذائية المقيدة بشكل مفرط، حيث أن هذه الأنظمة قد تزيد من مستويات القلق بدلا من تقليلها. وأكدت أن التركيز على تناول طعام متوازن دون الشعور بالضغط أو القلق بشأن عدد السعرات أو أنواع الطعام المسموح بها، هو مفتاح تحسين الصحة النفسية. كما نصحت الناس بالتحقق من صحة الأطعمة التي يتناولونها بدلا من الاعتماد على المفاهيم السائدة. وعلى سبيل المثال، أوضحت أن الزبادي بنكهة الفاكهة قد يحتوي على الكثير من السكر المضاف، وهو ما يجعله غير صحي رغم كونه يبدو خياراً جيداً.



ممثلة بوليوود نيهيا دوييا تشارك في ماراثون في مومباي. (ا ف ب)

قرأت لك

الجوز



أفادت دراسة أميركية حديثة بأن تناول أوقية واحدة من مكسرات الجوز يوميا يمكن أن يساهم في إبطاء نمو وانتشار سرطان الثدي. وقام باحثون بكلية الطب في جامعة مارشال ومركز إدوارد الشامل لعلاج السرطان بإجراء الدراسة التي نشرت بدورية بحث التغذية (Nutrition Research) العلمية. ولرصد تأثير مكسرات الجوز في الحد من سرطان الثدي، راقب الفريق مجموعة من الفئران المصابة بالمرض. واكتشف الفريق أن تناول ما يوازي أوقية من مكسرات الجوز يوميا (الأوقية تساوي 28 غراما) لمدة أسبوعين ساهم في كبح نمو وانتشار سرطان الثدي. وبناء على هذه النتائج اختبر الباحثون مكسرات الجوز على مجموعة من السيدات المصابات بسرطان الثدي، في تجربة سريرية أولية، حيث تناولن أوقية من مكسرات الجوز يوميا. واكتشف الباحثون أن كثر سرطان الثدي بدأت بالانخفاض، كما تراجع انتشار الأورام لدى اللاتي تناولن الجوز، مقارنة مع أقرانهن ممن لم يتناولن مكسرات الجوز. ووجد الباحثون أيضا أن مكسرات الجوز أحدثت تغيرا كبيرا في التعبير الجيني لسرطانات الثدي مما ساهم في مكافحة الأورام الخبيثة.

سؤال وجواب

• ما سبب ملوحة مياه البحر؟

مياه البحر مالحة لاحتوائها على ملح ذائب غلبة هذا الملح هو ملح الطعام الذي يستخدمه البشر مصدر هذا الملح مياه الأنهار التي تصب في البحار تعمل هذه الأنهار على إذابة ملح الصخور التي تعترض طريقها وتحمله إلى البحر

• ما حجم القوة الناتجة عن عضلة فك الانسان؟
تستطيع عضلة الفك ان تغلق الفم بقوة تعادل 55 رطلاً على القواطع و200 رطل على الضرس و قد تبلغ القوة البندولة على الضرس 268 رطلاً

• لماذا تهب الرياح؟

تسخن حرارة الشمس الهواء فيتحرك محدد الرياح. تتحرك الرياح بحركات ضخمة جدا فوق مختلف أنحاء الكرة الأرضية في المناطق الاستوائية تسخن الشمس الهواء الذي يصبح اقل وزنا من ناحية خط الاستواء محدثة تحركات هوائية جديدة هي الأخرى تحدث تحركات جديدة وهكذا دواليك بحيث تلف حركة الرياح اقاصي الدنيا الأربع

هل تعلم؟

- هل تعلم أن - الدافنين - هو أذكى الحيوانات الشديدة
- هل تعلم أن أقدم جسر في العالم يعود تاريخه إلى 850 ق م و يقع في تركيا و هو عبارة عن جسر حجري فوق نهر مليس في تركيا
- الإحساس بقوة الجاذبية الأرضية في الجو هو أكثر مما عند الوقوف على الأرض. ذلك لأن الهواء يعطي دعماً قليلاً لوزن المخلوق. الطيور الصغيرة فقط قادرة على الطيران برفرفة أجنحتها. أما الطائر الكبير العملاق لا يستطيع الطيران لأنه لا يملك مثل تلك العضلات التي تساعد الجناحين في الرفرفة.
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين
- 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 النسر لا تموت و لكنها تنتحر بسبب المرض

قصة جحا والأرانب

اشترى جحا من السوق زوجا من الأرانب الولود فجاء بذكر ابيض جميل وانثى رمادية رقيقة وقرر أن يربيهما في البيت. وفي الطريق قرر أن يستريح قليلا فجلس في ظل شجرة ووضع سلته التي كانت الارانب قد قرضت جزءا منها على الارض ووضع فوق منها عمامته وجبته حتى لا تخرج الارانب من السلّة ثم فرد جسده على الارض واضعا يده تحت رأسه كوسادة واغمض عينيه وأخذ يحلم بزواج الأرانب كيف سيربيهما ثم يتوالد فيأتيان بأربعة أزواج وتتوالد تلك الأزواج بعد ان تكبر فيأتوا بازواج كثيرة من الارانب.

اذن سيتوالد الام والاب والابناء وسيصدر عنهم مجموعة كبيرة في فترة زمنية قصيرة لان الارانب تحمل وتلد بسرعة وسيخصص لهم غرفة كبيرة في بيته وسيغرفهم بالطعام ليكبروا ويكتنزوا ويتوالدوا ويبيع منهم ويشترى زوجا من البط ليبيض ويفقس بطا صغيرا ويكبر ليبيض ايضا وسيشترى بعد ذلك زوجا من الاوز ثم من الممكن ان يشترى معزة صغيرة حلويا وتلد ايضا وتمتلىء الغرقة لتصبح غرقتين ثم ثلاثا ثم قطعة ارض كاملة ولا يستطيع ان يراعيها وحده فهناك زوجته واولاده. وربما يأتي بعاملين للنظافة والطعام واغرض عينه ليحمل اكثر بذلك المشهد الرائع مزعته وقطعان المشاة تجري فيها وتمرح وتسمن فيبيع البط والاوز والدجاج والارانب.. واستيقظ من النوم مرتاحا مبسوطا وسعيدا جدا واخذ عمامته وعباءته من السلّة ولبسهما وحين جاء دور السلّة فوجيء بها خالية فقد قرضها زوج الارانب وخرجا منها واختبئا بين المزروعات الجميلة ليعيشا هناك بلدا ويتكاثرا بعيدا عن بيت جحا.. لم يتمالك جحا نفسه فأخذ يصرخ ويلطم خديه لما حدث هذا؟ وعندما تجمع حوله الناس اخذ يقول يا ويلاه فقدت الارانب والاوز والبط والغنم والماشية وفقدت نقودي كلها ورجعت كما كنت فقيرا يا ويلاه.. واحلاماه.

