

# منوعات

# الفكر

الأربعاء 13 سبتمبر 2023 م - العدد 13948  
Wednesday 13 September 2023 - Issue No 13948

ص 22

حديقة الحيوانات بالعين تسهم  
في استدامة الغطاء النباتي



ص 27

«أوبنهايمر»..  
الإنسان محصّلة  
اختياراته في الحياة



علماء أعصاب يكشفون عن 5 أشياء

ص 23 يفعلونها للحفاظ على صحة أدمغتهم!

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

## نتائج إيجابية لتجارب سريرية على لقاح علاجي سرطان الرئة

أعلنت شركة التكنولوجيا الحيوية الفرنسية "أوزيه إيمونوثيرابوتيكس" أمس الأول الاثنين عن نتائج إيجابية للقاحها العلاجي "تيدوبي" لدى مرضى يعانون سرطان الرئة المتقدم، إذ أدى هذا اللقاح إلى انخفاض خطر الوفاة مقارنة بالعلاج الكيميائي.

وأظهرت النتائج مجلة "نانزل أوف أونكولوجي" للمرحلة الثالثة من التجربة السريرية، وهي المرحلة السابقة لطرح اللقاح، أن "44.1% من هؤلاء المرضى كانوا لا يزالون على قيد الحياة بعد عام واحد من بدء العلاج. في المجموعة التي تتلقى اللقاح، في حين أن 27.5% فحسب كانوا لا يزالون على قيد الحياة في مجموعة العلاج الكيميائي"، وفقا لفرانس برس.

وأوضح المعهد الرئيسي للدراسة المسماة "أتالانتيه 1-1" مدير الأبحاث السريرية في معهد غوستاف-روسي البروفيسور بانجامان بيش أن "الدراسة بينت أيضا أن الاستعاضة عن العلاج الكيميائي باللقاح تتيج توفير نوعية حياة أفضل للمرضى" وتحد من الآثار الجانبية.

ورأى المدير العام لشركة "أوزيه إيمونوثيرابوتيكس" نيكولا بواربييه في مؤتمر صحافي افتراضي إن هذه النتائج توفر "أملا جديدا لهؤلاء المرضى"، مشيراً إلى أن أكثر من 1000 حقنة أجريت خلال مختلف الدراسات السريرية، بحسب الوكالة الفرنسية.

تهدف لقاحات السرطان العلاجية إلى تقصيف الجهاز المناعي للتعرف على الخلايا السرطانية وتدميرها بالتحديد.

وتسرحت "أوزيه إيمونوثيرابوتيكس" أن لقاح "تيدوبي" أثبت فاعليته لدى المرضى ذوي الجين "إتش 1 إيه-إيه 2" الموجود لدى نصف السكان.

وسبق أن تلقى المرضى الذين دخلوا التجربة العشوائية علاجاً كيميائياً وآخر مناعياً.

## 6 عادات ستجعلك ثرياً في الثلاثينيات من عمرك

يرغب الكثيرون في عيش حياة ثراء ورهاقية. وعلى

الرغم من أن الثروة ليست هي السعادة في حد

ذاتها، لكنها يمكن أن تكون أحد أسباب الشعور

بها. فإلى جانب الشعور بالرضا والامتتان،

يمكن أن يكون النجاح في تحقيق الثراء

مصدراً للسعادة. يتطلب بلوغ مرحلة الثراء

أو الأمان المادي اتباع عادات معينة وبذل

جهود حثيثة. وبحسب ما جاء في تقرير

نشرته صحيفة Times of India،

إن اتباع العادات التالية في سن مبكرة

يمكن أن يساعد على تكوين ثروة مناسبة

عند بلوغ الثلاثينيات من العمر؛

1. تحويل الطموحات إلى واقع ملموس  
يمكن أن يكون من الصعب تضمين كل هذه الطموحات التي يحلم المرء بتحقيقها، لكن يُحتَمَل من خلال تغيير التصور للحياة تدريجياً والتركيز على الوصول إلى هدف طالما رغب فيه الشخص فإن النجاحات ستتوالى.
2. وضع هدف في الاعتبار  
يجب أولاً أن يكون هناك هدف يريد الشخص تحقيقه. وأن يعمل الشخص بجديّة ومثابرة على تحقيق الهدف الذي حدده لنفسه. فعلى سبيل المثال، يجب أن يفكر ملياً بشكل واقعي في المبلغ الذي يريد كسبه في عمر معين وكل ما يريد القيام به قبل سن معينة. إن التخطيط لهذه الأهداف سيعطي منظوراً لما يريد الشخص وما ينبغي عليه القيام به لتحقيقه.
3. نفقات أقل من الإيرادات  
يحصل الشخص على مبلغ معين من المال لقاء وظيفته أو حرفته، وهو أساس بقائه على قيد الحياة. وتبدأ قصة النجاح في تحقيق الحلم من خلال الالتزام بإنفاق نسبة معينة فقط من تلك الأموال. إذا أنفق المرء كل ما يكسبه على حاضره، فستظل هناك فرصة ضئيلة لأن يتمكن فعلياً من ادخار أي شيء للمستقبل.
4. البدء في الادخار مبكراً  
في عالم اليوم، يوجد الكثير من أوجه الإنفاق والتي يمكن أن تستنزف الدخل في الحاضر بشكل فوري. ولكن إذا كان الشخص يرغب في الحصول على مبلغ كاف من المال في أيامه الأولى، فإنه سيكون بحاجة إلى إعادة التركيز على وضع مبلغ معين في المدخرات أو استثماره بحكمة، بما يساعده على تأمين حياة ثرية في المستقبل القريب.
5. ضوابط صارمة للميزانية الشخصية  
إن اكتساب تحديد ميزانية شخصية تغطي الاحتياجات الأساسية للحياة وتضع في الاعتبار عدم المساس بالنسبة المخصصة للادخار، سيؤثر بشكل إيجابي على حياة الشخص لاحقاً. يساعد إنشاء الميزانية على تصميم خطة للنفس و يتيح للشخص معرفة نفقاته ويساعده على تحليل المواضع التي يمكنه أو لا يمكنه إجراء تعديلات على مستويات الإنفاق فيها أو التخلي عنها مؤقتاً.

تساعد الميزانية الشخصية المرنّة على توفير أموال أكثر مما يمكن تحقيقه بشكل عشوائي.

6. صقل المهارات  
إن السبيل الرئيسي الذي يساعد على كسب المال هو المهارات والمعرفة. لذا، فكلما زادت مهارات الشخص المتقنة، كان أداءه أفضل في حياته. يجب السعي لتعلم مهارات مختلفة واكتساب أكبر قدر ممكن من المعرفة. لا يتم إهدار أي مهارة تم تعلمها على الإطلاق.

## الكرزي الداكن يزين أظافرك في الخريف

يتربع الكرزي الداكن "Dark Cherry" على عرش ألوان طلاء الأظافر في خريف 2023، لينمّج المرأة إطلالة "لذيذة" تنطق بالجاذبية والأناقة.

وأوضحت مجلة "Jolie" أن اللون الكرزي الداكن هو أحد درجات اللون الأحمر الجذاب، والذي يمتاز بطابع مثير وساحر يكتشف الغموض، مشيرة إلى أنه يضفي على الأظافر مظهراً لافتاً للأظفار يشع بالحيوية والدفء.

وأضافت المجلة المعنية بالموهبة والجمال أنه ينبغي أولاً وضع طبقة رقيقة من الطلاء الأساسي "Base Coat"، والتي تحول دون تصبغ الأظافر باللون.

وبعد وضع طبقة اللون الكرزي الداكن ينبغي وضع طبقة من الطلاء النهائي "Top Coat"، والتي تضفي على اللون لمسة نهائية لامعة من ناحية وتجعل تأثيره يدوم طويلاً من ناحية أخرى.



## أطفال المدن يصابون أكثر بالتهابات الصدر

أظهرت دراستان جديدتان أن سكان المدن والأطفال في دور الحضانة هم الأكثر عرضة للإصابة بالتهابات الصدر، وأن العيش في منزل رطب أو في منطقة ذات كثافة مروية يزيد أيضاً من هذه المخاطر، بينما توفر الرضاعة الطبيعية وقاية للتصغير.

ونوقشت الدراستان ضمن أعمال مؤتمر الجمعية الأوروبية للجهاز التنفسي، المنعقد في ميلانو بين 9 و13 سبتمبر -أيلول الحالي، وفق "هيلث داي".

وفي الدراسة الأولى تتبع باحثون في مستشفى جامعة كوبنهاغن 660 طفلاً وأمهاتهم منذ فترة الحمل وحتى بلوغهم 3 سنوات، وبلغ متوسط العدوى التنفسية لدى الأطفال في المناطق الحضرية 17%، مقارنة بـ 15% لدى سكان الريف.

وحلل الباحثون أجهزة المناعة لدى الرضع عند عمر 4 أسابيع، ووجدوا اختلافات بين أطفال المناطق الحضرية والريفية. وكانت هناك أيضاً اختلافات في عينات الدم المأخوذة من الأمهات والأطفال فيما يتعلق بالبيئات المعيشية وعدد التهابات الجهاز التنفسي.

ولاحظ الباحثون تأثيراً إيجابياً للرضاعة الطبيعية على الصحة التنفسية للصفار.

وتضمنت الدراسة الثانية بيانات عن أكثر من 1300 أم وطفل في اسكتلندا وإنجلترا، عندما كان عمر الأطفال سنة، وستين.

## ثبات الوزن.. سر طول العمر الاستثنائي لدى المرأة

حقّق باحثون في ارتباط تغيرات الوزن في وقت لاحق من الحياة بطول العمر الاستثنائي، ووجدوا أن النساء اللاتي حافظن على وزنهن بعد سن الـ 60، زاد احتمال وصولهن إلى طول عمر استثنائي، أي 90 عاماً وأكثر.

وأجرت الدراسة عدة مؤسسات، تحت إشراف جامعة كاليفورنيا، وأظهرت أن النساء الأكبر سناً اللاتي حافظن على وزن ثابت أكثر عرضة بنسبة 1.2 إلى 2 مرة لتحقيق طول العمر، مقارنة بمن زاد وزنهن أو فقدن 5% من الوزن أو أكثر.

وبحسب "ساينس دايلي"، شملت الدراسة بيانات أكثر من 54 ألف امرأة مسجلة

في مبادرة صحة المرأة بالولايات المتحدة، وهو سجل للأمراض التي تصيب المرأة بعد سن اليأس.

ووجدت النتائج أن النساء اللاتي فقدن الوزن عن غير قصد أقل عرضة بنسبة 51% للبقاء على قيد الحياة حتى سن الـ 90.

ولم يرتبط اكتساب الوزن بنسبة 5% أو أكثر بطول العمر الاستثنائي، مقارنة بالوزن الثابت.

وقالت النتائج: "إذا وجدت النساء المسنات أنفسهن يفقدن الوزن، عندما لا يحاولن إنقاص الوزن، فقد يكون ذلك علامة تحذير على اعتلال الصحة، ومؤشراً على انخفاض طول العمر".





# منوعات الفجر

22

خلال اللقاء السنوي لأسرة جامعة الإمارات للعام الأكاديمي الجديد

## زكي نسيبة: نسابق تحديات المستقبل ونعدّ طلابنا لأدوار مستقبلية ذات أهمية وطنية

• محمد بن طليعة: حكومة الإمارات تتبنى نهجاً تطويرياً مستداماً يستبق تحديات المستقبل

• الملف البحثي للجامعة حقق تقدماً كبيراً، ونتوقع أيضاً زيادة ملحوظة في شراكاتنا الفعّالة مع المؤسسات المختلفة والجامعات العالمية الرائدة

الخدمات الحكومية مع البرامج الأكاديمية. وأكد بن طليعة على أن حكومة دولة الإمارات تتبنى نهجاً تطويرياً مستداماً يواكب المتغيرات المتسارعة ويستبق التحديات المستقبلية يعتمد على استشراف وتصميم المستقبل، بما يتّرجم توجيهات القيادة والنهج التحولي الذي تتبناه في عمل الحكومة ومشاريعها ومبادراتها وخدماتها. وأضاف: "إن جامعة الإمارات كمؤسسة أكاديمية تعدّ من الجهات المهمة في تقديم الخدمات لشرحة مجتمعية رئيسية تضم الشباب الذين ستعتمد عليهم مسيرة التنمية والتطوير في دولة الإمارات خلال المرحلة المقبلة، مشيراً إلى أن المشاركة في المنتدى السنوي لأسرة جامعة الإمارات العربية المتحدة، تعكس حرص الحكومة على تعزيز التنسيق والتكامل بين الجهات الحكومية والمؤسسات الأكاديمية في الدولة بما يسهم في دعم تحقيق توجهات الدولة وتطلعات القيادة للخمسين عاماً المقبلة من رحلة دولة الإمارات إلى المستقبل".

موجهاً خطابها للطلبة "مثمنا جعل قادتنا المؤسسون أحلامهم في المستقبل حقيقة، أتم أيضاً صُنع المستقبل الجديد، فمُنذ أكثر من خمسين عاماً مضت، طوّر قادتنا المؤسسون فكرة تبلو مستحيلة، وهي إنشاء دولة متقدّمة ومستقرّة ومزدهرة، ورغم قلة مقومات البنية التحتية، انطلق هؤلاء القادة في مواجهة التحديات حتى أصبحنا نعيش في دولة هي رمز لتمكين الإنسان وسعادته،" وأضاف "المستقبل يعتمد علينا، حيث يقع على عاتقنا دور أساسي نلعبه، ستواصل مهمتنا لبناء وتأهيل قادة الخمسين عاماً القادمة، لدفع تقدم الأمة إلى الأمام، والمساعدة في تأمين الاستدامة العالمية، من خلال تسخير إمكانيات التكنولوجيا المتقدمة والرقمية. وقيل كل شيء، نسعى إلى العمل معاً، كمجتمع متنوع وموحد." وشارك سعادة المهندس محمد بن طليعة -رئيس الخدمات الحكومية لحكومة دولة الإمارات- بكلمة تطرق فيها إلى نهج حكومة دولة الإمارات في تطوير الخدمات، وسبل مواومة نموذج تطوير

تصنيف "كيو إس" ونعتبر واحدة من أفضل 300 جامعة في العالم. جاء ذلك خلال كلمة معاليه في اللقاء السنوي لأسرة الجامعة 2023-2024، الذي أقيم في المبنى الهلالي بالبحر الجامعي، حيث أشار معاليه إلى أن هذا النجاح الذي تتمتع به جامعة الإمارات يعكس الجهود التي يبذلها جميع العاملين فيها، لتحسين جودة التجربة العلمية للطلاب، وزيادة إمكانية توظيف خريجها، وتعزيز تقدمها في البحوث التطبيقية والأساسية، والابتكار التكنولوجي والتفاهم الاجتماعي والثقافي. وأوضح معاليه أن "الملف البحثي للجامعة حقق تقدماً كبيراً، ونتوقع أيضاً زيادة ملحوظة في شراكاتنا الفعّالة مع المؤسسات المختلفة والجامعات العالمية الرائدة، كما أننا أطلقنا استراتيجيتنا الجديدة للبحث والابتكار -2023-2026. وهذا يحذد توجهاتنا الاستراتيجية، وأهدافنا الأساسية، حيث يرتبط كل هدف من هذه الأهداف بمجالات ذات أولوية وطنية." وقال معاليه

•• العين - الفجر  
تصوير - محمد معين

أكد معالي زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، الرئيس الأعلى لجامعة الإمارات العربية المتحدة، إن مكانة جامعة الإمارات "جامعة المستقبل"، تلزمننا بمواجهة واستباق تحديات المستقبل، ورسم اتجاهاته بما يتماشى مع أولويات حكومتنا الرشيدة ورؤيتها المستقبلية، والمساهمة في إعداد طلابنا لإدوار قيادية مستقبلية، في المجالات ذات الأهمية الوطنية، وتأمين استقرار الاستدامة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية، حيث أصبحت الجامعة تتبوأ موقعاً متقدماً في التصنيفات العالمية، وتحتل المركز الأول على مستوى جامعات الدولة، والثانية على مستوى جامعات دول مجلس التعاون، وصعدنا 20 مركزاً في التصنيفات الجامعية الآسيوية، وفق



## جامعة زايد ومنصة «تكلّم» تتشاركان في حلول للرعاية النفسية بشكل مبتكر باستخدام الذكاء الاصطناعي



أدوات برمجية تحليلية مصممة لأولئك الذين يواجهون تحديات في مجال الرعاية النفسية، تهدف جامعة زايد ومنصة تكلّم إلى إطلاق عصر جديد من الرعاية النفسية الاحترافية التي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على حياة العديد من الأشخاص، بما في ذلك طلبةنا، وما يجعل هذه الشراكة أكثر إثراء هو أن السيدة خولة الحماد، المؤسدة والرئيسة التنفيذية لمنصة تكلّم، هي خريجة من جامعة زايد وهي مثال مشرق لرسالة الجامعة التي تدعو إلى إعادة العطاء للمجتمع بعد التخرج وبدورها أعربت السيدة خولة الحماد أيضاً عن سعادتها بهذا التعاون، قائلة: "نحن سعداء للانضمام إلى جامعة زايد في هذا المجال. وبدمج خبراتنا، لدينا الإمكانيات لتحويل طريقة تقديم دعم الرعاية النفسية من خلال استغلال قوة الذكاء الاصطناعي، وبالنسبة تحسين حياة الملايين. نحن نعتقد أنه دمج التميز التعليمي لجامعة زايد مع خبرة تكلّم في مجال الذكاء الاصطناعي والرعاية النفسية، سيمكننا من دفع حدود ما هو ممكن في هذا المجال، لتقديم رؤى أكثر دقة وفعالية في الوقت المناسب للأفراد ومقدمي الرعاية الصحية"

•• أبوظبى - الفجر

أبرمت جامعة زايد اتفاقية تعاون مع منصة "تكلّم" المتخصصة في مجال تكنولوجيا الرعاية النفسية والابتكار في مجال الذكاء الاصطناعي، بهدف الوصول لحلول مبتكرة في مجال الرعاية النفسية من خلال الاستخدام المتقدم للذكاء الاصطناعي. وتطمح هذه الشراكة إلى خلق تأثير إيجابي متسارع، يخطى حواجز الوصمة المجتمعية مع الحرص على تحسين مستوى معيشة أفراد المجتمع وتؤكد هذه الشراكة على تعزيز مكانة البلاد كمركز للابتكار والتعليم حيث سيقوم المشروع التعاوني بإنتاج أدوات برمجية تحليلية مصممة خصيصاً للأفراد الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية، بما في ذلك الاكتئاب والقلق. من المتوقع أن تقدم هذه الأدوات فرص التدخل المبكر في قضايا الرعاية النفسية، مما يستفيد منه العديد من الأفراد داخل مجتمع الإمارات وخارجه وأعرب الأستاذ الدكتور مايكل ألن، مدير جامعة زايد بالإنيابة، عن سعادته باللقاء، قائلاً: "شراكتنا مع منصة تكلّم تجسد اندماجاً للخبرات في مجال الابتكار، ومن خلال تطوير

500 نوع من النباتات المحلية وغير المحلية

## حديقة الحيوانات بالعين تسهم في استدامة الغطاء النباتي

•• العين - الفجر

أهمية الحفاظ على الثروات الطبيعية واستدامتها للمستقبل وذلك من خلال نشر معلومات توعوية عبر منصات التواصل الاجتماعي للحديقة، وتقديم فقرات توعوية للطلبة أثناء زيارتهم للحديقة، والمشاركات الخارجية في المعارض والمؤتمرات بالإضافة إلى مساهماتها في تزويد بذور النباتات المحلية كنخيل الغضف ونقل المعرفة وخبرات المختصين لديها إلى الهيئات البيئية بهدف الحفاظ واكثر النباتات المهددة بالانقراض. وتأتي جهود حديقة الحيوانات بالعين في استدامة الغطاء النباتي تماشياً مع عام الاستدامة الذي أطلقه صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة، حفظه الله، تحت شعار (اليوم للغد)، لتؤكد بذلك التزامها بتطبيق معايير الاستدامة كأحد القيم المؤسسية التي تعنى بها من خلال أفضل الممارسات في التخطيط والتنفيذ للحفاظ على الموارد والمصادر الطبيعية فضلاً على حرصها في تعزيز مفاهيم الاستدامة لدى موظفيها ومجتموعها من مختلف الأعمار والجنسيات لما له من إسهامات تنموية في توفير بيئة مستقبلية مستدامة.

تتمتع حديقة الحيوانات بالعين بتنوع الغطاء الأخضر النباتي الذي يحتوي على ما يقارب 500 نوعاً من النباتات المحلية وغير المحلية موزعة على مساحات الحديقة المختلفة، وتقوم الحديقة بتطبيق أفضل الممارسات في مجال الزراعة والرعي لاستدامة هذه الثروة النباتية مما ساهم في الوصول إلى الاكتفاء الذاتي. ومن أهم الجهود التي تبذلها الحديقة في هذا المجال هي زراعة النباتات المحلية وغير المحلية التي تستطيع أن تتعايش مع طبيعة ومناخ دولة الإمارات العربية المتحدة الذي يعرف بارتفاع درجات الحرارة وقلة سقوط الأمطار، بالإضافة لاستعمال المياه المعالجة وأنظمة الري الحديثة، والانتفاع من ناتج صيانة بعض الأشجار كفضاء تكميلي للحيوانات والاستفادة من البذور في إعادة زراعة وإكثار النباتات في مختلف أرجاء الحديقة. ويقوم فريق البستنة في حديقة الحيوانات بالعين بالعمل على عدد من المبادرات التوعوية التي من شأنها رفع وعي المجتمع حول



## جمعية الإمارات للسرطان تنظم مبادرة «مرحبا مدرستي» في رأس الخيمة بالتعاون مع مكتب التمثيل لوزارة الصحة ووقاية المجتمع

•• رأس الخيمة - الفجر

طبية للأطفال منها فحص السكري. وشكرت مهر محمد بن صراي مديرة مكتب جمعية الإمارات للسرطان فرع رأس الخيمة كل من مؤسسه الشيخ سعود بن صقر التعليمية الخيرية وإدارات مدارس الشيخ سعود، وكافة الجهات الرسمية والصحية وهيئة الهلال الأحمر على التعاون والدعم لإنجاح المبادرة التي استهدفت التوعية الصحية للأطفال مع بداية العام الدراسي. وقد شارك في تنظيم المبادرة والإشراف عليها أعضاء الجمعية سلطان محمد الشامسي وأحمد عبدالله الطنجي ومروة منصور الصفدي وهاجر الكاس وعدد من المتطوعين .

نظمت جمعية الإمارات للسرطان فرع رأس الخيمة مبادرة، "مرحبا مدرستي"، بالتعاون مع مكتب التمثيل لوزارة الصحة ووقاية المجتمع، وذلك في مدارس الشيخ سعود بن صقر الخيرية، حيث تضمنت المبادرة التي امتدت على مدى يومين عدد من الأنشطة التوعوية للطلبة، ومحاضرة قدمتها الدكتورة خولة الشراهن من مكتب التمثيل لوزارة الصحة ووقاية المجتمع عن أهمية الغذاء ونصائح وإرشادات صحية. كما تضمنت المبادرة مسابقات وأنشطة وألعاب وهدايا وتوزيع الغذاء الصحي وفحوصات





# منوعات الفكر 23



تناقش طالبة الدكتوراه في علم الأعصاب إميلي ماكدونالد، في فيديو "تيك توك" حصد أكثر من ١٠ ملايين مشاهدة، خمسة أشياء تفعلها كل يوم لحماية دماغها. وكشفت أنها لا تستخدم هاتفها في الصباح، وتحاول التفكير بإيجابية، مع تجنب الأطعمة المصنعة.

## علماء أعصاب يكشفون عن 5 أشياء يفعلونها للحفاظ على صحة أدمغتهم!



وتؤثر هذه الأمراض على الأعضاء المختلفة بطرق مختلفة، ولكنها يمكن أن تضر الجسم بالكامل، بما في ذلك الدماغ. وقالت ليرنر: "إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، على سبيل المثال، فقد يتزايد لديك خطر الإصابة بمشاكل في الدماغ، مثل السكتة الدماغية أو الخرف الوعائي. لذلك، هناك العديد من الأسباب التي تجعل الطعام العالي التصنيع سيئا بالنسبة لك". للحفاظ على صحة عقلك وجسمك، قلل من الأطعمة المصنعة واجتهد في تناول نظام غذائي جيد من الفواكه والخضروات واللحوم الخالية من الدهون والحبوب الكاملة.

مرونة الدماغ، وإذا كنت قادرا على الاستمرار في استخدام عقلك بطرق جديدة، فيمكنك الحصول على نتائج عقلية أفضل مع تقدمك في العمر."

5. تناول نظام غذائي صحي شامل كما أوضح ماكدونالد في "تيك توك"، تم ربط الأطعمة المصنعة بالتدهور المعرفي وزيادة خطر الإصابة بالخرف. وأظهر العديد من الدراسات أن الأطعمة المعالجة، يمكن أن تؤثر سلبا على الصحة العامة وتزيد من مخاطر الإصابة بحالات صحية مثل مرض السكري أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو ارتفاع ضغط الدم.



التوصية الرسمية من مركز السيطرة على الأمراض (CDC) هي 150 دقيقة في الأسبوع من التمارين المعتدلة، ولكن كلما تمكنت من تحريك جسمك سيكون هذا أفضل من لا شيء.

3. اذهب لتناول الغداء مع صديق قالت ليرنر إن الوحدة يمكن أن تضر بالصحة العقلية للشخص، والرفاهية العاطفية، وصحة الدماغ؛ لذلك من المهم أن تظل على اتصال بالآخرين. وقالت: "بشكل عام، يميل الأشخاص الذين لديهم شبكات اجتماعية قوية إلى العيش لفترة أطول. إن قضاء الوقت مع أشخاص آخرين مفيد لحياتك العاطفية، وهو أمر جيد لصحة الدماغ". وتشير الدراسات إلى أن الروابط الاجتماعية القوية يمكن أن تقلل أيضًا من خطر الإصابة بالكتئاب والقلق، وتساعد الناس على التعامل بشكل أفضل مع الصعوبات. وقالت ليرنر إن البقاء على اتصال بالآخرين يمكن أن يمثل تحديا، خاصة مع تقدمك في العمر.

4. جرب أشياء جديدة قال شيبيرد إن تعريض نفسك لأشخاص وأماكن وتحديات جديدة يمكن أن يحافظ على عقلك حادا، ويحسن مرونة الدماغ ويقوي عقلك.

ويمارس شيبيرد هذا في حياته من خلال السفر إلى أماكن جديدة وتجربة ثقافات أخرى. كما أنه يستمتع بممارسة الهوايات خارج نطاق عمله كباحث وأستاذ، مثل التصوير الفوتوغرافي والاستماع إلى الموسيقى الكلاسيكية. لكن تجربة أشياء جديدة لا تعني بالضرورة أنك بحاجة إلى إنفاق المال في السفر أو ممارسة هواية جديدة. ويمكن أن يكون الأمر بسيطا مثل محاولة حل لغز صعب لم تفعله من قبل أو وضع نفسك في أوضاع اجتماعية جديدة حيث يمكن لعقلك أن يتعلم التكيف مع أشخاص مختلفين. وقال شيبيرد: "أعتقد أن الكثير منا يدخل في عادات روتينية حيث نقوم بنفس الشيء القديم كل يوم. لكن تعلم أشياء جديدة يساعد في

على تعزيز مرونة الدماغ، وقدرة الدماغ على التكيف مع المواقف والتجارب الجديدة. وأظهرت الأبحاث أنه كلما زادت قدرة عقلك على التكيف مع التحديات الجديدة، زادت قدرتك على تحسين وظيفتك المعرفية والحفاظ عليها مع تقدمك في العمر.

2. ضخ القلب قال شيبيرد إنه يمارس الرياضة يوميا أيضا للحفاظ على صحة دماغه، لأن التمارين المنتظمة تزيد من تدفق الدم إلى المخ ويساعد القلب القوي على ضخ ما يكفي من الدم إلى الدماغ للحفاظ على أدائه على النحو الأمثل. وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام لديهم مخاطر أقل للإصابة بمرض الزهايمر وقد تؤدي التمارين الرياضية أيضا إلى تأخير التدهور المعرفي مع تقدم العمر.

وقال شيبيرد إن ويساعد النوم الدماغ على معالجة المعلومات الجديدة، وتشكيل الذكريات، وتعزيز المفاهيم والأفكار الجديدة، وإزالة التراكمات السامة للبروتينات المعروفة باسم لويحات الأميلويد التي تتراكم عادة في أدمغة الأشخاص المصابين بمرض ألزهايمر.

ويساعد النوم أيضا



## مخاطر صحية يمكن أن تسببها إزالة شعر الأنف أو نتفه

يفضل الكثيرون إزالة شعر الجسم في مناطق مثل الساقين وتحت الإبطن، لأسباب جمالية أو تتعلق بالنظافة.

ومع ذلك، حذر الخبراء من مخاطر صحية محتملة عند إزالة الشعر من الأنف بالشمع أو نتف الشعر. ويقول الدكتور دون بيسلي، اختصاصي طب الأذن والأنف والحنجرة من الولايات المتحدة: "الأنف منطقة حساسة بها العديد من الأوعية الدموية والأغشية المخاطية".

أن تكون الممرات الأنفية الحساسة حساسة للشعور بالسحب، ما قد يسبب ألما مؤقتا واحمرارا وتهيجا". وقالت الدكتورة أرونسون: "ينمو الشعر تحت الجلد بعد إزالة الشعر عندما لا يتمكن الشعر الجديد الذي يتجدد من البصيلة من اختراق الجلد. ولأن الشمع يزيل الشعر من الجذور، يجب أن يجد الشعر طريقه عبر الطبقة الخارجية من الجلد مرة أخرى (على عكس طرق إزالة الشعر الأخرى حيث يترك الشعر على سطح الجلد)". كما حذرت الدكتورة أرونسون من نتف الشعر، مشيرة إلى أنها لاحظت أن هذا يؤدي إلى خراجات أنفية. وبعد تعليم الشعر باستخدام مقص حواجب نظيف أو ماكينة للحلاقة الكهربائية أكثر أمانا.

المناعة، فإنه يخترق حاجز الجلد عن طريق خلق فتحات للبكتيريا للوصول إلى الأنسجة العميقة، وبالتالي خلق فرصة للعدوى". ويمكن أن تؤدي إزالة الشعر بالشمع أيضا إلى آثار جانبية، والتي تكون أكثر احتمالية إذا قام بها شخص غير مدرب. والشمع شديد السخونة يمكن أن يحرق الأنسجة التي تبطن تجويف الأنف، والمعروفة باسم الغشاء المخاطي للأنف. وهذا يمكن أن يسبب آفات في الأنف مرة أخرى ما يزيد من خطر العدوى. وبشكل عام يمكن أن يكون استخدام الشمع مزعجا للجلد. وأضاف الدكتور بيسلي: "يمكن أن تكون عملية إزالة الشعر بالشمع من الأنف تجربة غير مريحة، حيث يمكن

يلمس شيء ما شعر الأنف، مثل حشرة صغيرة أو مهبجات أخرى، فإنه يؤدي إلى عطس انعكاسي، وهي طريقة الجسم لطرد الدخيل أو المهيج". وتابع: "شعر الأنف يحبس الرطوبة من هواء الزفير ويمنع الممرات الأنفية من الجفاف الشديد. وتساعد هذه الرطوبة في ترطيب الهواء الذي نتنفسه، ما يجعله أكثر راحة لجهازنا التنفسي". وتعني إزالة الشعر في أنفك تماما أنك تتخلص من نظام الترشيح الحيوي هذا. وقد يجعلك هذا عرضة للعدوى مثل التهاب الدهليز الأنفي (التهاب داخل الأنف) وخراج الأنف. وقالت الدكتورة نيكول أرونسون، أخصائية طب الأنف والأذن والحنجرة: "في حين أن إزالة الشعر بالشمع لا يضعف بالضرورة جهاز

ومن المعروف أن شعر الأنف يعمل كفلتر يمنع الغبار وحبوب اللقاح والمواد المسببة للحساسية من دخول الرئتين. وعندما تدخل الجزيئات إلى الأنف، تتعثر على طبقة رقيقة من المخاط تغلف الشعر. وفي النهاية، إما أن تعطس الجسيمات أو تبتلعها. وفي حديثه إلى Huffpost، أوضح الدكتور مايكل جاكوبس، طبيب الأمراض الجلدية المعتمد من نيويورك: "إن الدور الأساسي لشعر الأنف هو حبس الغبار وحبوب اللقاح والجزيئات الأخرى المحمولة في الهواء بحيث يتم ترشيح الهواء الذي تتنفسه جزئيا. ويمكن أن يعمل الشعر كحاجز مادي لمنع المواد المسببة للحساسية من دخول الممرات الأنفية والتسبب في مشاكل". وأضاف الدكتور بيسلي: "عندما











GOVERNMENT OF DUBAI

# محاكم دبي

## محكمة دبي الابتدائية



دبي المحاكم  
DUBAI COURTS

70392

### العدد ١٣٩٤/١٣ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٣

### اعلان بالنشر

### في الدعوى رقم ٣٦٩٢/٢٠٢٣/٤٢ تجاري

المختومة بـ دائرة ادارة الدعوى الحادية عشر رقم ٨٥٤

موضوع الدعوى : المطالبة بالتزام الداعي بمبلغ عشرين وقدره (٩٩٩٩,٢٠) درهم والرسوم والصاريات والغاب

الحماة والمفاداة ٥ من تاريخ الاستحقاق وعلب المطالبة وشروط الحكم بالنفاذ للعجل بلا كفالة

الحماة وجوبا لا يركت تأخير السيرات - شركة الشخص الواحد د.م

عقوبة الامارات - امانة دبي - من تاريخ اصدار - برجمي - دبي - من تاريخ اصدار - اركو - ٣ - ٢٩٩٠ - ٥٠٠٤٠٠

إعلانا - امانة الله بن كرمه من اجل حاله - مضمون مدعيه - مضمون مدعيه

موضوع الاعلان : اقام عليك الدعوى وموضوعها المطالبة بالتزام الداعي بمبلغ عشرين وقدره (٩٩٩٩,٢٠) درهم والرسوم والصاريات والغاب والحماة والمفاداة ٥ من تاريخ الاستحقاق وحتى اتمام الدائم وشروط الحكم بالنفاذ للعجل بلا كفالة - وحددت لها جلسة يوم الخميس الموافق ١٤/٩/٢٠٢٣ الساعة ١٠:٠٠

في عاقبة التقاضي عن بعد نأذت مختلف المحضرون و عن مكتب قانوني وعلبك بتقديم ما لديك من

مذكرات ومستندات للمحكمة قبل الجلسة بثلاثة ايام على الأقل.

رئيس القسم



محاكم دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

محاكم دبي  
محاكم دبي الابتدائية



محاكم دبي  
DUBAI COURT

70197

العدد ١٣٩٤٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٣

**اعلان وتكليف بالوفاء بالنشر**

**في التنفيذ رقم ٢٥٢/٢٠٢٣/٢٦٨٢ تنفيذ شيكات**

المطروحة، في دائرة التنفيذ الخامسة رقم ١٨٧



موضوع التنفيذ : المطالبة بقيمة الشيك المرجع رقم (٠٠٠٠٠) والصادر عن بنك الامارات دبي الوطني  
 بقيمة (سنة وستة ولاثون ألف وسبعمائة وخمسون درهماً).  
 في حالة التنفيذ : افاق الاسلاميه سبعاشر مساهمة خاصه  
 نواوله الامارات - اماره دبي - منطقة الخليج التجاري - دبي - شارع الشيخ زايد - مبنى برج السلام -  
 شيراتون جراند - شقة ٢٦٠٤ - شيراتون جراند - ٥٧٦٧٢٥٢٠  
 المطلوب اعلانه : ١- ويتن كريفين كوثانان ساينو - صفته : متنفذ ضده  
 موضوع الإعلان : قد اقام عليه الدعوى التنفيذية المذكورة اعلاه والزامك بدفع المبلغ المتقد به وقدره  
 (٢٠٠٠٠) درهم الى طالب التنفيذ / خزينة المحكمة ، عليه ان الحكة سبعاشر الاجراءات التنفيذية  
 بحكمته في حالة عدم الالتزام بالقرار المذكور الفال (7) أيام من تاريخ نشر هذا الاعلان.

**الرئيس الشعبية**

[illegible][illegible][illegible]

|                                                                                       |                                                                                                                                                          |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|  | <p><b>الإمارات العربية المتحدة</b></p> <p><b>وزارة العدل - الشؤون القضائية والتعاون الدولي</b></p> <p><b>إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)</b></p> | الفجر<br>٢٠٢٣ |
| <p>70533</p>                                                                          | <p><b>العدد ١٣٩٤٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٢</b></p> <p><b>رقم المعاملة MOJAU_2023- 0156909</b></p> <p><b>إجستة عدلية</b></p>                                      |               |

[illegible]



**الإمارات العربية المتحدة**  
**وزارة العدل - الشؤون الفنية والتعاون الدولي**  
**إدارة الكاتب العدل والتصديقات (الشارقة)**



**العدد ١٣٩٤٨ يتأرخ ٢٠٢٣/٩/١٤**

**رقم المعاملة ٢٠١5979١ - MOJAU\_2023**

**إخطار عدلي ببراءة**

**إخطار عدلي ببراءة**

المخطر/المهمري موهبة - جزائري الجنسية - ويحمل بطاقة هوية موية ٧٥٢١٣6579526١٩8١7841 -  
 العنوان/الشارقة - الهندة ١ - هاتف مبر 0589552807

المخطر/اليد ساسيم دوزي - جزائري الجنسية ويحمل بطاقة هوية: ٧٥٢١36579526١٩8١7841 -  
 العنوان/يدي - بسط ماوراء - مظهر طلبت التحري التمدد - هاتف مبر 050387198١

موضوع الإخطار الطالبة ببيع وحسن ابراهيم مارة قنبره 22000 درهم

الاعتراض حيث ان المخطر اليه قد صدر للمخطر ايصاليان امانة ١ - ويبلغ قدره 22000 درهم اثنان وعشرون ألف درهم، حيث ان المخطر اليه لم يتسلم ببيع قيمته ايصاليان امانة قد طلبت وبماطلت في سداد الاصل المذكور دون فواتي - وعليه يطلب المخطر من المخطر اليه الالتزام ببيع ببيع اصيل امانة الاعمال مبيع وقدره (22000) درهم اثنان وعشرون ألف درهم فقط لا غير في فترة اصفاع خمسة ايام من تاريخ الإخطار ولا يتيسر الحلا لاجراءات القانونية لسلامة المبيع - وعليه يقتبس المخطر من مساعدة الكاتب العدل اخطاركم بهذا رسماً .

**الكاتب العدل**

خمساً أيام من تاريخ استلامه الاخطار و الاوف يقوم بإخذال اجراءات القانونية لذلك - وعليه يتسلم الخلل من سعادة الكاتب العدل بالشارقة اخطاركم رهنياً بعدما

الكاتب العدل

الفجر

حكومة دبي  
للاقتصاد والسياحة

70021

العقد ٢٠٢٣/٩/١٢ بتاريخ

شهادة بالتأشير في السجل التجاري - بإحلال شركة

اسم الشركة : قبيات للسياحة والسفر ش.م.د.

العنوان : محل رقم 4 ملك اتش اتش للاستثمار والتطوير - رقة الطين - بيرة - الشكل القانوني : شركة ذات مسؤولية محدودة ، رقم الرخصة : 576112 رقم القيد بالسجل التجاري : 77744 بموجب هذا نأذن دائرة الاقتصاد والسياحة في دبي بأنه قد تم تأشير في السجل التجاري لديها بإحلال الشركة المذكورة أعلاه ، وذلك بموجب قرار محاكم دبي بتاريخ 2023/9/7 والموثق لدى كاتب العدل محاكم دبي بتاريخ 2023/9/7 وعلى أي يدية أي اعتراض أو مطالبة التقدم إلى الضفي المحكم اتش اتش ام التدقيق الحسابات


  
**دائرة التنمية الاقتصادية**  
**DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT**

**العدد ١٣٩٤٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٣**

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : بوردر لإدارة الفعاليات والمعارض ذ.م.م.  
 رخصة رقم: CN 4347684 قد تقدموا/الينا بطلب:  
 تعديل رأس المال من 150000 الى 50000  
 تعديل الشكل القانوني من شركة ذات مسؤولية محدودة الى شركة الشخص الواحد ذ.م.م.  
 تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف بشير محمود سليم ابو وعاد  
 تعديل الشركاء تنازل وبيع/ حذف اكيسل للاستثمار ذ.م.م.  
 تعديل الشركاء تنازل وبيع/ إضافة صهيبي احمد ابو عيثت 100 %  
 تعديل اسم تجاري من/ بوردر لإدارة الفعاليات والمعارض ذ.م.م.  
**BORDER EVENTS AND EXHIBITIONS MANAGEMENT L.L.C**  
 الى/ بوردر لإدارة الفعاليات والمعارض ذ.م.م - ش.م.و.  
**BORDER EVENTS AND EXHIBITIONS MANAGEMENT - L.L.C - O.P.C**  
 فعلى كل من له حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
 خلال ثلاثون يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان والإعلان فإن الماترة غير مسؤولة عن أي  
 حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث يستكمل الإجراءات المطلوبة.

**مركز أوبوطني للأعمال (أوبوطني)**

٥  
الفجر

دائرة التنمية الاقتصادية  
DEPARTMENT OF ECONOMIC DEVELOPMENT

العدد ٢٩٤٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٣

**إعلان**

تعلن دائرة التنمية الاقتصادية بأن / السادة : سيف كبر للصناعات الطبية ذ.م.م  
رخصة رقم: IN 1002391 قد تقدموا إلينا بطلب:  
تعديل الشراكة تنازل وبيع/حذف محبو الدين علي كونجو  
تعديل الشراكة تنازل وبيع/حذف شيرو كابليل عمر علي كونجو  
تعديل الشراكة تنازل وبيع/حذف محمد مصطفى سي او علي كونجو  
تعديل الشراكة تنازل وبيع/إضافة أسماء سالم احمد سالم 1%  
تعديل الشراكة تنازل وبيع/إضافة سيف كبر القايضة ذ.م.م SAFE CARE HOLDING L.L.C  
تعديل اجمالي رأس المال من/ 4000000 الى/ 600000  
تعديل اجمالي رأس المال  
جملة الاستثمار (بالدرهم) من 19000000 الى 10000000  
فعلى كل من حق أو اعتراض على هذا الإعلان مراجعة دائرة التنمية الاقتصادية  
خلال أربعة عشر يوما من تاريخ نشر هذا الإعلان وإلا فإن الدائرة غير مسؤولة عن  
أي حق أو دعوى بعد انقضاء هذه المدة حيث يستكمل الإجراءات المطلوبة.

**مركز أبوظبي للأعمال (أبوظبي)**

بورسعيد - هاتف : 042973071 - فاكس : 042973071 مصطحباً معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

العدد ١٦٩٤٨ بتاريخ ١٢/٠٣/٢٠٢٢

## فقدان شهادات أسهم

فقد السيد / يوسف احمد يوسف بوقمبر شهادات أسهم صادرة من شركة صناعات اسمنت ام القيوين.

- 1- رقم الشهادة م/ 5535 عدد الاسهم 29000 سهم.
- 2- رقم الشهادة م/ 5536 عدد الاسهم 2000 سهم.
- 3- رقم الشهادة م/ 11544 عدد الاسهم 5800 سهم.
- 4- رقم الشهادة م/ 11545 عدد الاسهم 400 سهم.
- 5- رقم الشهادة م/ 7073 عدد الاسهم 96000 سهم.
- 6- رقم الشهادة م/ 5858 عدد الاسهم 29437 سهم.
- 7- رقم الشهادة م/ 1144 عدد الاسهم 103870 سهم.

يرجى ممن لديه اعتراض الاعتراض للتقدم للشركة بالمستندات اللازمة خلال شهر من تاريخ النشر.

٢٠٢٢/٠٣/١٢

بدني على العنوان المذكور أعلاه، مصطحبا معه كافة المستندات والأوراق الثبوتية وذلك خلال (45) يوماً من تاريخ نشر هذا الإعلان

المسؤول المخول

|                                                                                                                                                                                                                                                |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>الرقم</b><br>العدد ١٩٦٨ بتاريخ ٩/١٢/٢٠٢٢                                                                                                                                                                                                    | <b>فقدان شهادة أسهم</b> |
| يعلن ورثة المرحوم احمد عبدالله الموسى عن<br>فقدان شهادة أسهم أعتيادية رقم (034)<br>مسجلة بإسم المرحوم/ احمد عبدالله الموسى<br>ببنك أبوظبي التجاري ، ومن يجدها عليه<br>الاتصال بالرقم التالي (04-2231322)،<br>أو تسليمها إلى بنك أبوظبي التجاري |                         |

|                                                                                                                                    |                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>  <b>العدد ١٣٩٤٨ بتاريخ ٢٠٢٣/٩/١٣</b> </p> | <p><b>فقدان شهادات أسهم</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

|                                               |                                     |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
| <h2 style="margin: 0;">فقدان شهادات أسهم</h2> | <p>العدد ١٣٩٤٨ بتاريخ ٢٠٢٢/٩/١٣</p> |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|

**فقد السيد / يوسف احمد يوسف بوقمبر شهادات أسهم صادرة من شركة صناعات أسمنت ام القيوين.**

- 1- رقم الشهادة م/ 5535 عدد الاسهم 29000 سهم.
- 2- رقم الشهادة م/ 5536 عدد الاسهم 2000 سهم.
- 3- رقم الشهادة م/ 11544/2 عدد الاسهم 5800 سهم.
- 4- رقم الشهادة م/ 11545/2 عدد الاسهم 400 سهم.
- 5- رقم الشهادة م/ 7073/2 عدد الاسهم 96000 سهم.
- 6- رقم الشهادة م/ 5858/3 عدد الاسهم 29437 سهم.
- 7- رقم الشهادة م/ 1144/3 عدد الاسهم 103870 سهم.

**يرجى ممن لديه اعتراض التقدم للشركة بالمستندات اللازمة خلال شهر من تاريخ النشر.**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>          العدد ١٣٩٤٨ بتاريخ ١٣/٩/٢٠٢٢       </p>                                                                                                                                                                               | <p><b>فقدان شهادة أسهم</b></p> |
| <p>         يعلن ورثة المرحوم احمد عبدالله الموسى عن<br/>         فقدان شهادة أسهم أعتيادية رقم (034)<br/>         مسجلة بإسم المرحوم/ احمد عبدالله الموسى<br/>         ببنك أبوظبي التجاري ، ومن يجدها عليه<br/>         الاتصال بالرقم التالي (04-2231322)،<br/>         أو تسليمها إلى بنك أبوظبي التجاري       </p> |                                |





# منوعات الفكر 26

## بدور القاسمي تفتتح معرضي «التفكير فنياً» و«33 أغنية، 99 كلمة» في مركز مرايا للفنون

افتتحت الشبيخة بدور القاسمي، رئيسة هيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق)، في مركز مرايا للفنون، مساء امس الأول المبادرة الإبداعية غير الربحية التابعة لهيئة الشارقة للاستثمار والتطوير (شروق) وتمثلت في معرضين فنيين جديدين، الأول بعنوان «التفكير فنياً: فنانون كتاب من الإمارات»، بتنظيم من جمعية الإمارات للفنون التشكيلية في الشارقة، والثاني بعنوان «33 أغنية، 99 كلمة» للفنانة سوسن البحر.

حضر الافتتاح الشبيخة نوار القاسمي، مديرة مؤسسة الشارقة للفنون، والشيخ سلطان سعود القاسمي، الكاتب ومؤسس مؤسسة بارجيل للفنون، وسعادة مارييا كاميليري، سفيرة جمهورية مالطا لدى الدولة، وسعادة عساف ضومط، القنصل العام اللبناني في دبي، وسعادة الدكتور عبدالعزيز السلم، رئيس معهد الشارقة للتراث، وسعادة أحمد عبيد القصير، المدير التنفيذي لـ «شروق»، وضى الملا، الوكيل المساعد لقطاع التراث والفنون بوزارة الثقافة والشباب، والدكتورة نيناهايدمان، مدير إدارة مركز مرايا للفنون، والفنان سالم الجنيبي، الرئيس السابق لجمعية الإمارات للفنون التشكيلية، وعدد من الفنانين والإعلاميين البارزين من داخل وخارج دولة الإمارات.

وأطلقت الشبيخة بدور خلال جولتها في المعرضين على الرؤية الفنية التي ينطلق منها أبرز الفنانين الإماراتيين،

حيث قدم معرض «التفكير فنياً» أعمالاً لسبعة فنانين من رواد الحركة التشكيلية المحلية، هم: حسن شريف ود، نجاة مكي ود، محمد يوسف ونجوم الغانم وعبد الله السعدي وعلى العبدان وناصر نصرالله.

كما توقفت الشبيخة بدور عند العلاقة التي بنتها الفنانة سوسن البحر بين التعبير البصري والتعبير السمعي المنقول من الأغاني القديمة إلى الفضاء الفني المرئي. و يعكس معرض «التفكير فنياً»، الذي جاء بإشراف الفنان سالم الجنيبي، ويتكلم عن العلاقة بين الفن والباحثين ولجميع المهتمين، لفهم المشهد الفني النابض بالحياة في دولة الإمارات العربية المتحدة، وتجسد الأعمال الفنية المعروضة تنوعاً فنياً وثقافياً غنياً، وتعتبر عن رؤية وأفكار وهواجس الفنانين، وتستخدم تقنيات سردية متنوعة. و بتنظيم من جمعية الإمارات للفنون التشكيلية، واستضافة من مركز مرايا للفنون، يعكس هذا المعرض الثنائي الشديد من كلا الجهتين في تعزيز الفن والإبداع ونشر الثقافة والدافعة البصرية في دولة الإمارات العربية المتحدة، مما يجعله معرضاً فريداً وهاذاً.

و يهدف المعرض إلى تكريم القدرات الفنية والكبرى لمجموعة من الفنانين الإماراتيين، ممن يمتلكون مهارات الكتابة، ولديهم عديد الإصدارات.



فرصة مميزة للتعلم في الفن واستكشاف الموارد الثقافية التي لا تقدر بثمن، والرؤى التي شكلت المشهد الثقافي والفني في الإمارات. تتقدم بخالص تقديرنا لمركز ماريا للفنون على استضافته الكريمة لهذا الحدث..

ويعد «33 أغنية، 99 كلمة» الذي جاء من تقييم سيما عزام، القيمة الفنية لمركز مرايا للفنون، أول معرض فردي للفنانة السورية الفلسطينية سوسن البحر في دولة الإمارات، وتتناول فيه أهمية الأغنية الشعر المرئي والموسيقى.

ويسلط المعرض الضوء على الارتباط الوثيق بين الفن والفكر، ويوفر فرصة استثنائية للجمهور لاستكشاف الأفكار والإلهام والدوافع التي تحفز الأعمال الفنية والفكرية المعروضة، ويجمع بين المواد الأرشيفية والبحوث الأكاديمية المكتفة، ومقابلات الفيديو مع الفنانين، ويُقدم عرضاً جديداً لأعمالهم الفنية ومنشوراتهم. ويتيح هذا التجاور منظوراً فريداً للفنانين كمبدعين وكتاب، ويعزز الفهم المشترك للأدوار الترابطية التي يلعبونها. وقالت د. نهى فران إن

الهدف الأساسي من هذا المعرض هو إبراز القدرات الفنية والفكرية الرائعة للفنانين الإماراتيين، الذين ليسوا فقط مبدعين، ولكنهم أيضاً كتاب بارعون، مع معالجة جدلية العقلي والروحي بين الفكر الفلسفي والإبداع الفني، والسعي إلى إلقاء الضوء على التفاعل بين التعبير الإبداعي والفكري؛ فمن خلال تجاور الأعمال الفنية والإصدارات، يقدم هذا المعرض للمشاهدين منظوراً جديداً وعميقاً عن الفنانين وأعمالهم.. من جانبه قال سالم الجنيبي: يوفر هذا المعرض

## «فرقة الإمارات الموسيقية» على مسرح مؤسسة العويس 16 سبتمبر الجاري



الفنية الموسيقية المتميزة، وكذلك لتمثيل الإمارات في المحافل الدولية في مجال الموسيقى من المهرجانات والأسابيع الثقافية وغيرها من المناسبات الوطنية والمحلية في ربوع الإمارات. يتضمن الحفل وصلات غنائية إماراتية وعربية طربية قديمة منها: صوت السهاري، بتلوموني ليه، النهر الخالد، ما علينا، تعبت من السفر، وغيرها من الأغنيات الشائعة التي ستقدم بأصوات أحمد الرضوان وسيف العلي وجاسم محمد بالإضافة إلى مقطوعات عزف منفرد على العود والقانون والكمان والناي والأورج والتشيللو.. يقدمها أمهر العازفين في الفرقة. وكانت فرقة الإمارات الموسيقية قد عزفت في العديد من المسارح الإماراتية وشاركت في الكثير من الأنشطة الوطنية ونالت الإعجاب والتقدير لدى كل من حضر عروضها. كما ان مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية تؤكد من خلال هذا الحفل أن الفن الأصيل يحظى ببرعاية واهتمام المؤسسة، وأنها تدعم المواهب الوطنية الشابة التي تعمل على الارتقاء بالذائقة الفنية وتعزيز حضورها الثقافي في المجتمع.

•• دبي - د.محمود علياء

تنظم مؤسسة سلطان بن علي العويس الثقافية حفلاً موسيقياً لفرقة الإمارات الموسيقية وذلك في تمام الساعة التاسعة من مساء يوم السبت 16 سبتمبر الجاري 2023، في قاعة المسرح بمبنى المؤسسة في شارع الرقة بدبي.

تأسست فرقة الإمارات الموسيقية في يناير 2020 تحت مظلة وزارة الثقافة والشباب، بإشراف الفنان عبد الفرج، وتضم في صفوفها حالياً 25 فناناً بين عازف ومغن في غالبيتهم من أبناء الإمارات إلى جانب عدد من الوافدين العرب ذوو التخصص العالي في مجال الموسيقى، مهمتهم التدريس والتدريب ودعم الفرقة بالعزف والقيادة. وقد جاء تأسيس الفرقة للحفاظ على التراث الفني والموسيقي الإماراتي وتقديره بصورة مواكبة لما وصلت إليه الإمارات من تطور ورقي في شتى المجالات مع المحافظة على روح الهوية الإماراتية فنياً وموسيقياً وأداءً، ولترفد المكتبة الوطنية للدولة بالإبداعات

## الألكسو تشيد بجهود السفارة الثقافية للدولة في إصدار النقوش الثمودية والنبطية

دعمها للباحثين العرب في مختلف الجامعات والمراكز البحثية ستعمل جاهدة على تطوير هذه البوابة وإثرائها وتنويع محتواها من الكتابات الأثرية بالتعاون مع المختصين في هذا المجال ببلداننا العربية مساهمة منها في المحافظة على هذا المكون من التراث الثقافي وتاحتته للباحثين الجامعيين وتوثيقه ودراسته والتعريف به واستخراج إضافاته التاريخية في شتى الميادين ضمن مؤلفات ودراسات تأمل أن تكون غزيرة بعد هذه الباكورة الأولى.

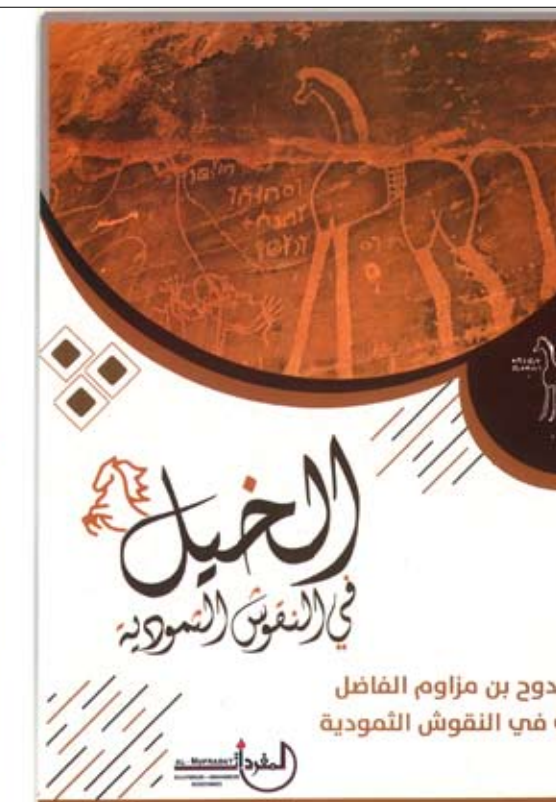
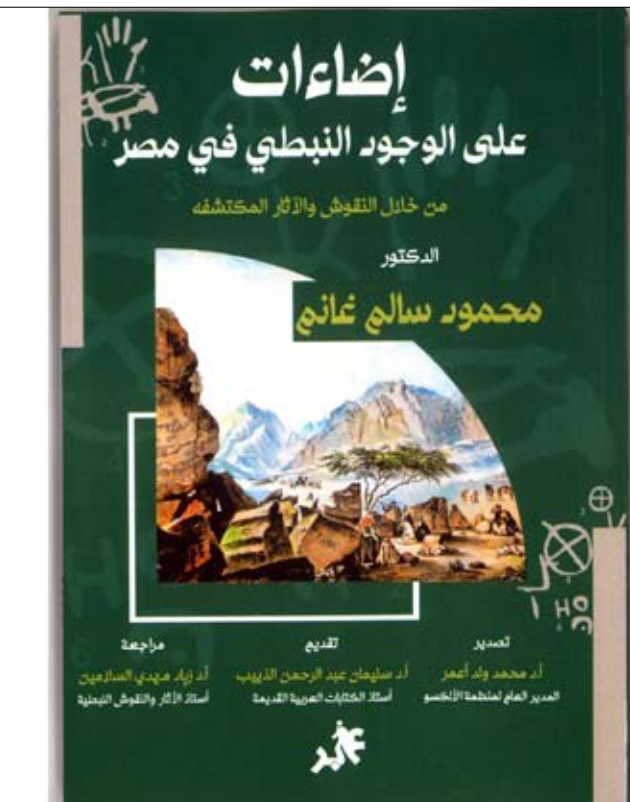
للمنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم : هذا العمل الرائد أولى ثمرات بوابة النقوش العربية التي تشرف على تطويرها منظمة الألكسو في إطار مشروع عربي مشترك وقد كانت تمت المصادقة عليه خلال المؤتمر 22 للوزراء المسؤولين عن الشؤون الثقافية في الوطن العربي وتم إدراجه ضمن أنشطة برنامج سفيرة الألكسو فوق العادة للثقافة العربية. وذكر أن المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم وفي إطار التزامها بتشجيع الدراسات التاريخية والأثرية

دعم الباحثين العرب في مختلف الجامعات والمراكز البحثية، وخلق جراك ثقافي وعلمي في وطننا العربي. والكتاب الأول بعنوان «إضاءات على الوجود النبطي في مصر من خلال النقوش والآثار المكتشفة» للدكتور محمود سالم غانم ممتش آثار مصرية أول- وزارة السياحة والآثار بجمهورية مصر العربية والكتاب الثاني بعنوان «الجيل في النقوش الثمودية» للباحث مدوح بن مزاول الفاضل بالملكة العربية السعودية. وقال معالي الدكتور محمد ولد أعمر المدير العام

جاء ذلك بمناسبة صدور كتابين مؤخر عن النقوش الثمودية والنبطية في إطار جهود السفارة الثقافية للدولة لدى المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) ضمن برنامج الفعاليات والتظاهرات الثقافية المحلية والإقليمية التي تنظمها السفارة الثقافية تحت شعار "تغير بالثقافة والثقافة تغيرنا" في مختلف العواصم العربية، والتي تسعى بدورها إلى تعزيز الهوية والتراث والثقافة العربية، إضافة إلى الحرص على تشجيع الدراسات التاريخية والأثرية،

أشادت المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) بالجهود الكبيرة لسفيرة الألكسو فوق العادة للثقافة العربية، وإحاطتها المتواصلة بالخوارج والأثرين في بلداننا العربية عامة لتأدية رسالتهم الجليلة على أكمل وجه في التعريف بمقومات تراثنا الثقافي ودعمها الكبير لهذا العمل على وجه الخصوص وإدراكها لأهميته الاستثنائية حتى يظهر في هذه الحلة الجميلة التي تليق بما يزرع به وطننا العربي من كنوز حضارية مجيدة.

أشادت المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم (الألكسو) بالجهود الكبيرة لسفيرة الألكسو فوق العادة للثقافة العربية، وإحاطتها المتواصلة بالخوارج والأثرين في بلداننا العربية عامة لتأدية رسالتهم الجليلة على أكمل وجه في التعريف بمقومات تراثنا الثقافي ودعمها الكبير لهذا العمل على وجه الخصوص وإدراكها لأهميته الاستثنائية حتى يظهر في هذه الحلة الجميلة التي تليق بما يزرع به وطننا العربي من كنوز حضارية مجيدة.





# منوعات

## الحجر العر

### 27



عوامل كثيرة أًججت ترقّب وانتظار "أوبنهايمر"  
(٢٠٢٣). الضيلم ال١١ لكريستوفر نولان، منها التلقّي  
القاتر، نسبياً، الذي عرفه فيلمه السابق "تينيت"  
(٢٠٢٠). المُتقسّم حوله، إذ رأى فيه كثيرون استفاداً  
لنزعته المفاهيمية في الكتابة، ما يجعل جديده مُنعظاً  
حاسماً في مساره، بنحو ما؛ والخلافات مع "وارنر برذرز"  
حول استراتيجية إطلاق الضيلم نفسه وتسويقه، التي  
وضعت حدّاً لعقدين من التعاون بين الطرفين، ودفعت  
نولان إلى تدشين تجربة جديدة مع "يونيفرسال".

## «أوبنهايمر».. الإنسان محصّلة اختياراته في الحياة

التي نصّمت جُلّ الأفلام السابقة لنولان، ملقّية هنا طابعاً  
تراجيدياً على إدراك المشاهد مآل اختيارات أوبنهايمر في  
مضارع الحكي.

تنقسم شخصيات الفيلم، التي يؤدّيها ممثلون كبار، حتى في  
الأدوار الصغيرة، إلى 3 مجموعات: العلماء، بشخصياتهم  
المهزّزة وشغفهم الطفولي بالعلم والابتكار؛ والعسكريون  
المتمسّون بالشهامة في العمق، رغم عدم مساواتهم،  
واحتداد طباعهم؛ ثمّ السياسيون، الذين لا يتوانون عن  
تشويه الحقائق، وتوجيه الضربات تحت الحزام. ويقدّر ما  
توفّق أوبنهايمر في قيادة زملائه العلماء، بإذكاء التنافس  
تارة، وتحكيم خلافات الـ "إيغو" الناشبة بينهم تارة أخرى،  
وتمكنّ نسيما من الإفلات من مكائد العسكريين (مشهد  
استجوابه من بوريس باش، والظفريات الرهيبة لكايي  
أفلك في دور الضابط الأميركي من أصل روسي)، رغم



لتطوير القنبلة الهيدروجينية، بإلقاء ظلال الشكّ على مساره، ومدى  
ولائه للولايات المتحدة، مع حرمانه الولوج إلى أي منبر ربما يستغله لتلميع  
صورته.  
تخلّل مسار الحكي الرئيسي (تطوير القنبلة) مقاطع أخرى بالأسود  
والأبيض، لعب فيها رئيس "هيئة الطاقة الذرية الأميركية" لويس ستراوس  
(أداء لافت ثلاثيّها، بالتّسع طيفه الدرامي، لروبرت داوني جونيور) دوراً  
محورياً ومتعدّد القراءات، وشكّلت حاملاً إضافياً لنزعة السرد المبعثر زمنياً،



كلاسيكياً، مُستعنياً بمفاتيح أنواع أخرى، كضيلم الحرب، عبر التنظيم الصارم  
وتجاذب مراكز القرار والسلطة مع العسكريين، بقيادة الجنرال ليسلي غروفر  
(مات ديمون)، وقيلم الجواسيس، عندما تحوم شكوك حول ماضي أوبنهايمر،  
وتأثّره بالأفكار الشيوعية، فتراقب اتصالاته وتحركاته للقاء عشيقته جين  
تاتلوك (فلورنس بيو)، قبل الحرافة، في الساعة الأخيرة، إلى فيلم محاكمة  
ماكارثية صريح، بالأسود والأبيض، يقبع فيه أوبنهايمر في زاوية غرفة  
صغيرة، معرضاً لاتهامات، وفق محكمة خادعة، هدفها إخراس صوته المناوئ

أُطلقت العروض التجارية لـ "أوبنهايمر" في اليوم نفسه،  
21 يوليو/تموز 2023، مع إطلاق العروض التجارية  
لـ "باربي" (2023) لغريتا غروبيغ، إنتاج "وارنر برادرز"  
(كم أنّ العالم صغير)، وهذا أشعل فتيل ظاهرة تفاعل  
غير مسبوق من الناشطين في شبكات التواصل مع  
الطابع المتناقض لأجواء الفيلمين وثيمتهما، أطلق عليها  
"باربينهايمر"، فجنى الضيلمان بفضلها إقبالا كبيرا في  
الصالات.

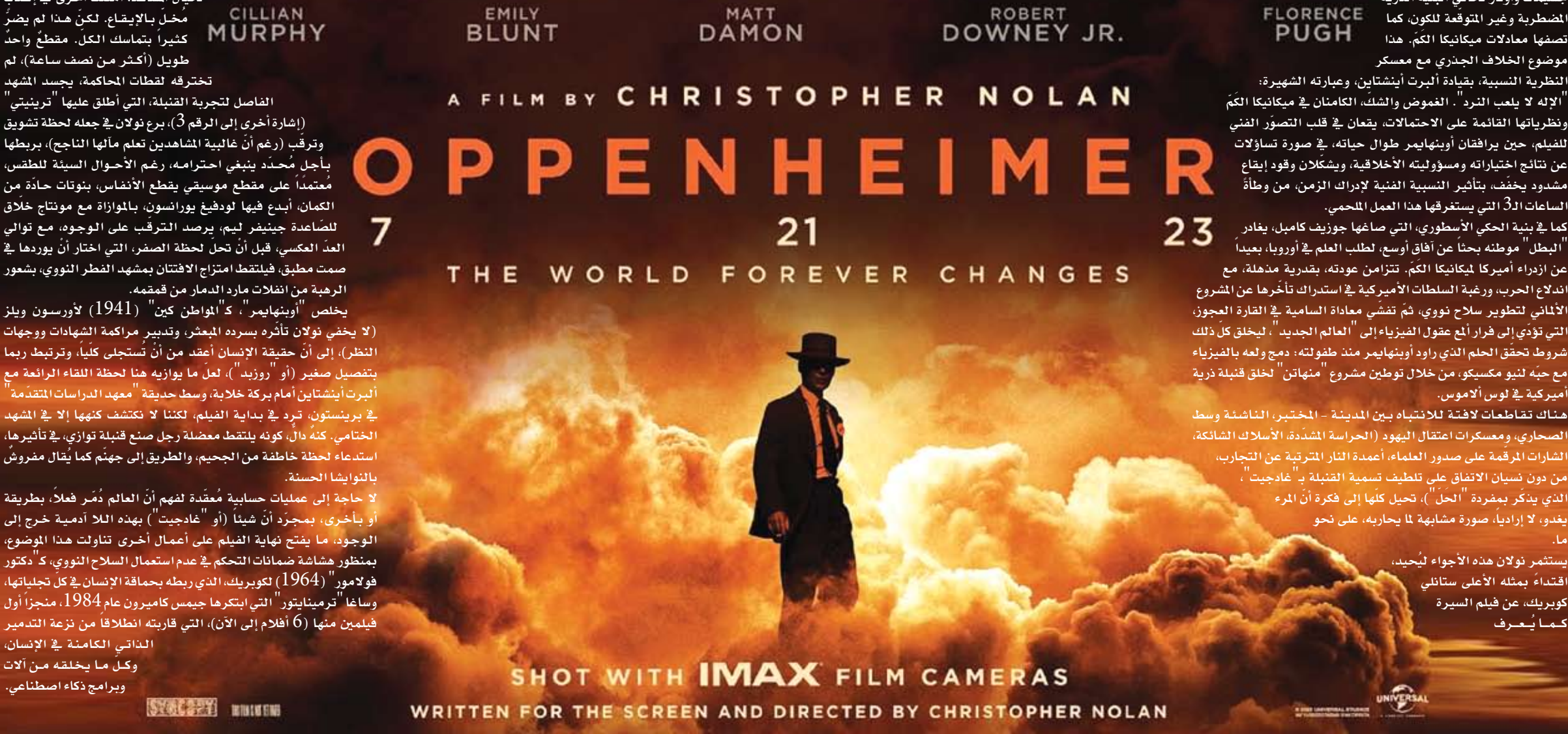
الإنسان محصّلة اختياراته في الحياة، خاصة عندما يتعلّق  
الأمر بشخص من طينة روبرت أوبنهايمر، أب القنبلة  
الذرية "الذي عاش حياة عامرة بالصراعات، نتيجة إشرافه  
على مشروع تطوير أول سلاح نووي في تاريخ البشرية، مهدّ  
لحدث إنقاء ذريّتين ذريّتين على هيروشيمّا وناغازاكي  
اليابانيّتين. سلاح لم يحسم فقط مآل آخر حرب عالمية  
(إلى اليوم)، بل دشّن عالماً جديداً، كما عبّر نيلز بو، عالم الفيزياء والمثال  
الأعلى لأوبنهايمر. في فترة دراسته في جامعة كامبريدج، كما يرد في مقدمة  
سيناريو نولان، القنّيس عن كتاب سيرة بعنوان "برومبيوس الأميركي؛  
نصر ومأساة روبرت ج. أوبنهايمر"، لكاي بيرد ومارتن جاي شيروين.  
مركّزاً على أداء، مؤثر باقتصاده، لكيليان مورفي، عبّر نولان عن القلق  
الذي يصابور أوبنهايمر الشاب بصور ذهنية قاضية، تضطرم في رأسه على شكل  
جسيمات وأوتار تحاكي الهيئة الذرية  
المنظورية وغير المتوقّعة للكون، كما  
تصفها معادلات ميكانيكا الكم. هذا  
موضوع الخلاف الجذري مع معسكر

النظرية النسبية، بقيادة ألبرت أينشتاين، وعبارته الشهيرة:  
"إلاّ لا يلعب التردّد". الغموض والشك، الكامن في ميكانيكا الكمّ  
ونظرياتها القائمة على الاحتمالات، يبعان في قلب التصوّر الفني  
للفيلم، حين يرافقان أوبنهايمر طوال حياته، في صورة تساؤلات  
عن نتائج اختياراته ومسؤوليته الأخلاقية، ويشكلان وفود إيقاع  
مشهود يخفف، بتأثير النسبية الفنية لإدراك الزمن، من وطأة  
الساعات الـ 3 التي يستغرقها هذا العمل الملحمي.

كما في بنية الحكي الأسطوري، التي صاغها جوزيف كامبل، بغادر  
"البطل" موطنه بحثاً عن أفاق أوسع، لطلب العلم في أوروبا، بعيداً  
عن ازدراء أميركا لميكانيكا الكمّ. تتزامن عودته، بقدرية مذهلة، مع  
اندلاع الحرب، ورغبة السلطات الأميركية في استدراك تأخرها عن المشروع  
الألماني لتطوير سلاح نووي، ثمّ تقضي معاداة السامية في القارة العجوز،  
التي تؤدّي إلى فرار ألع عقول الفيزيائيّ إلى "العالم الجديد"، ليخلق كل ذلك  
شروط تحقق الحلم الذي راود أوبنهايمر منذ طفولته؛ دمج ولعه بالفيزياء  
مع حبّه لثيو مكسيكو، من خلال توطّين مشروع "مهاجر" لخلق قنبلة ذرية  
أميركية في لوس ألاموس.

هناك تقاطعات لافتة ثلاثيات بين المدينة - المختبر، الناشئة وسط  
الصحاري، ومعسكرات اعتقال اليهود (الحراسة المشدّدة، الأسلاك الشائكة،  
الشارات المرقّمة على صدور العلماء، أعمدة الطار المترّبة عن التجارب،  
من دون نسيان الاتفاق على تلطيف تسمية القنبلة بـ "غادجيت"،  
الذي يذكر بمفردة "الحلّ")، تحيل كلّها إلى فكرة أنّ المرء  
يغدو، لا إرادياً، صورة مشابهة لما يحاربه، على نحو  
ما.

يستثمر نولان هذه الأجواء ليُعيد،  
اقتداءً بمثله الأعلى ستانلي  
كوبريك، عن فيلم السيرة  
كما يُعرف



## تخطت الـ 65 عاماً.. شارون ستون متألقة في أحدث ظهور لها



تألّقت الممثلة شارون ستون في أحدث ظهور لها، وهي  
في سن الـ 65 عاماً، أثناء مغادرتها أحد المطاعم داخل  
مدينة بيفرلي هيلز، وهي ترتدى أزياء مميزة حسب  
وصف موقع الديلي ميل لها، والتي أكّدت بتقريها أنّ  
الممثلة الشهيرة تحاول دائماً الحفاظ على أناقتها رغم  
تقدمها بالعمر.

من ناحية أخرى يبدو أنّ الممثلة الشهيرة شارون ستون  
لا تزال تحبّ لديها مواهب خاصة بعيداً عن التمثيل،  
وذلك بعدما ظهرت مؤخراً وهي تقف بجوار مجموعة  
من لوحاتها التشكيلية التي رسمتها بنفسها في سانتا

مونيكا بولاية كاليفورنيا.  
وذلك بعد مرور أقل من شهر على محنتها الأخيرة  
المثلة في وفاة شقيقها عن عمر يناهز 57 عاماً وذلك  
بعد تعرضه لسكتة قلبية مفاجئة بسبب مرض في  
القلب،  
وذلك بعد أقل من ثلاثة شهور من الموت المأساوي لابنه  
ريفر عن عمر 11 شهراً فقط، والذي إصابته بحالة  
كبيرة من الحزن آنذاك.

وأضافت التقارير أنّ شارون ستون حاولت من خلال  
الوحات إخراج الطاقة السلبية التي عاشتها الفترة  
الأخيرة بعد تلك المحن وإفقاد شقيقها، حيث نالت  
استحسان وردود فعل إيجابية من قبل محبيها على  
تلك اللوحات التي كشفت بها موهبتها في عالم  
الرسم.



## جاريد ليتو يواصل تسلق الأبنية في نيويورك على طريقة spider man

يواصل الممثل جاريد ليتو ممارسة موهبته في تسلق الأبنية العالية،  
مثلما ظهر مؤخراً على طريقة Spider-Man في مدينة نيويورك،  
حيث ترك دراجته، ثم ذهب لتسلق البنا، مثلما ظهر في الصور التي تم  
رصدها لها، والتي لا تعد الأولى لنجم هوليوود.

وفي شهر مايو الماضي، انتقدت الممثلة الأمريكية أوبري بلازا، تصرف  
الممثل العالي جاريد ليتو لارتكابه خطأ مع ملابس في حفل Met  
Gala بهذا العام، وكان المهرجان قد احتفى هذا العام بمصمم الأزياء  
الراحل كارل لاغرفيلد، الذي توفّي في عام 2019.

في حين أنّ عدداً لا يحصى من الوجوه الشهيرة التي حضرت تكريماً  
لمصمميهم المفضلين من خلال ارتداء ملابس أنيقة، ذهب جاريد ليتو  
بخبير أقل تقليدية وارتدى زي قطة لاغرفيلد، شوبيت.

بزي مستوحى من القطة البورمي الأبيض المحبوب للمصمم، وصل  
الممثل والموسيقي مرتدياً زياً كاملاً يغطي وجهه، مما يعني أنه لم يكن  
أحد يعرف من كان عند وصوله لأول مرة، وبعد فترة قصيرة، أزال  
ليتو القناع ليكشف عن نفسه بينما كان يسير على السجادة الحمراء  
في نيويورك.

ولهذا انتقدت بلازا تسرع ليتو، مؤكدة أنه دمر لغز الزي عن طريق  
إزالة القناع في وقت مبكر جداً، حيث قالت لوقع "variety"، "كان  
يجب أن يحتفظ بها لفترة أطول".



## طبيب مسالك بولية يكشف الأعراض الأولى لحصى الكلى

أعلن الدكتور أرتور بوغاتيريوف أخصائي أمراض المسالك البولية وأمراض الذكورة، أن وظيفة الكلى هي تطهير الجسم، لذلك فإن أي اضطراب في وظيفتها قد تكون له عواقب وخيمة. ويشير الأخصائي في حديث لصحيفة "إزفيسيتيا"، إلى أن من بين أسباب اضطراب وظائف الكلى نشوء الحصى فيها. ويقول: "يمكن أن تبقى الحصى فترة طويلة دون أي أعراض. لذلك غالبا ما يعلم الشخص بوجودها عندما يعاني من نوبة مخص كلوي- ألم شديد في أسفل الظهر يمكن أن ينتشر إلى

أسفل البطن في الحالبين. كما يكتشف وجود الحصى في الكلى عفويا عند إجراء فحص بالموجات فوق الصوتية لأعضاء تجويف البطن الأخرى". ووفقا له، غالبا ما ينتشر الألم من جانب واحد إلى أسفل على طول الحالب. وقد يصاحبه شعور بالغثيان والتقيؤ، وألم عند التبول. ويقول: "يمكن أن يشير ارتفاع درجة حرارة الجسم بصورة مفاجئة من دون أعراض أخرى كالإنفلونزا وأمراض البرد الأخرى، إلى وجود الحصى في الكلى. أو إلى وجود

عدوى في المسالك البولية نشأت بسبب انسداد القناة البولية بحصى". ويوضح الطبيب عوامل تطور المرض، ومنها عدم شرب كمية كافية من السوائل، وقلة النشاط البدني والإفراط في تناول الأطعمة المالحة. ويقول: "إذا شعر الشخص بأعراض مثل الحمى والألم الشديد أسفل الظهر والتبول المتكرر مع دم وألم، يجب مراجعة الطبيب فورا لتشخيص السبب والعلاج. لأن عدم علاج حصى الكلى يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، بينها تلف الكلى أو موتها".

أعلن الدكتور أرتور بوغاتيريوف أخصائي أمراض المسالك البولية وأمراض الذكورة، أن وظيفة الكلى هي تطهير الجسم، لذلك فإن أي اضطراب في وظيفتها قد تكون له عواقب وخيمة.

ويشير الأخصائي في حديث لصحيفة "إزفيسيتيا"، إلى أن من بين أسباب اضطراب وظائف الكلى نشوء الحصى فيها.

ويقول: "يمكن أن تبقى الحصى فترة طويلة دون أي أعراض. لذلك غالبا ما يعلم الشخص بوجودها عندما يعاني من نوبة مخص كلوي- ألم شديد في أسفل الظهر يمكن أن ينتشر إلى



## منوعات

# الفكر

## قرأت لك

آثار جانبية للقهوة



أعلن الدكتور أليكسي كازانتسيف، عالم المخدرات الروسي، أن الإفراط بتناول القهوة يمكن أن يؤدي إلى تغيرات للشخص.

ويشير كازانتسيف، في حديث لراديو "سبوتنيك"، إلى أن على محبي القهوة، أن يأخذوا بالاعتبار، أن الإفراط في تناول القهوة يؤدي إلى زيادة القلق والتهيج وحتى العدوانية.

ويقول، "تحفز القهوة نشاط الجهاز العصبي المركزي، وهذا يمكن أن يسبب سوء النوم، وعلى خلفية الأرق وتناول أكثر من 2-3 فناجين من القهوة، قد يسبب التهيج وحتى العدوانية".

ويضيف موضحا، "هنا يجب أن نفهم أن الكافيين في حد ذاته لا يمكن أن يؤدي إلى العدوانية، بل يجب أن تكون هناك مواقف سلبية حياتية مصاحبة، مثل سوء التفاهم في العمل والبيت أو قلة النوم".

ويشير، إلى أن تعاطي القهوة قد يكون سببا مباشرا للقلق المتزايد. ويقول، "إن جرعة زائدة من الكافيين، يمكن أن تؤدي إلى القلق. وهذا ما يعترف به الكثيرون".

## سؤال جواب

- من رائد القصة القصيرة في الأدب العالمي في العصر الحديث؟  
- تشييفوف
- من رائد القصة القصيرة في الأدب العربي في العصر الحديث؟  
- محمود تيمور.
- من هو عميد الأدب العربي؟  
- طه حسين.
- من رائد فن المقامات في الأدب العربي؟  
- بدیع الزمان الهمدانی.
- ماذا نقصد بقولنا: ترك له الحبل على الغارب؟  
- ترك له حرية التصرف كما يشاء.

## دراسة بحثية إيطالية تشير إلى طريقة في إعداد القهوة تكون مفيدة في الوقاية من الزهايمر

توفر قهوة الإسبريسو كمية شديدة التركيز من الكافيين، لكنها قد تفعل أكثر من مجرد إيقاظك، حيث يقول الباحثون إنها قد تمنع عملية هامة في ظهور مرض الزهايمر.

وتوصلت دراسة جديدة إلى أن شرب قهوة إسبريسو، حتى في كوكتيل (ممزوجة مع لاته أو أمريكانو أو حتى مارتيني)، يوميا قد يقي من الزهايمر. وأظهرت الورقة البحثية المنشورة في مجلة Journal of Agricultural and Food Chemistry، أنه في الاختبارات العملية الأولية في المختبر التي أجرتها جامعة فيرونا في إيطاليا، يمكن لمركبات الإسبريسو أن تمنع تراكم بروتينات تاو التي تتجمع في الدماغ وتقتل الخلايا العصبية، وهي عملية يعتقد أنها متورطة في ظهور مرض التنكس العصبي.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، الأستاذة ماريابينا دونوفريو: "أشارت الأبحاث الحديثة إلى أن القهوة يمكن أن يكون لها أيضا آثار مفيدة ضد بعض الأمراض التنكسية العصبية، بما في ذلك مرض الزهايمر. وعلى الرغم من أن الآليات الدقيقة التي تسبب هذه الحالات ما تزال غير واضحة، فمن المعتقد أن بروتينا يسمى تاو يلعب دورا مهما".

وفي الأشخاص الأصحاء، تساعد بروتينات تاو على استقرار الهياكل في الدماغ، ولكن في الأمراض التنكسية العصبية، يمكن أن تتجمع معا في "ألياف". وهذه التشابكات هي أحد الأسباب الرئيسية للخرف والتي ينجح عنها إبطاء مهارات التفكير والذاكرة.

ووجدت التجارب العملية أن استهلاك الإسبريسو يمنعه من التكون. واكتشف الباحثون أيضا أن الألياف كانت أقصر ولم تشكل لوحات أكبر نظرا لزيادة تركيز مستخلص الإسبريسو أو الكافيين أو الجينستين. وأوضحت البروفيسورة دونوفريو: "وجدنا أن الألياف المختصرة غير سامة للخلايا، ولم تكن بمثابة بذور لمزيد من التجميع".

وصنع الفريق الإسبريسو من حبوب القهوة المشتراة من المتجر، ثم وصف تركيباتها الكيميائية باستخدام تقنية مسح تسمى التحليل الطيفي بالرنين المغناطيسي النووي. واختاروا الكافيين والتريوفنيلين، وكلاهما شبه كلوي، والفلافونويد جينستين والثيوبرومين، وهو مركب موجود أيضا في الشوكولاتة، للتركيز عليه في مزيد من الاختبارات.

أشارت البروفيسورة دونوفريو إلى أنهم عثروا على الآثار المفيدة للإسبريسو سواء تم الاستمتاع والمشروب بمفرده أو ممزجا مع لاته أو أمريكانو أو حتى إسبريسو مارتيني.

وقالت دونوفريو إنه بينما ترتبط بعض الدراسات استهلاك القهوة بالمخاطر الصحية، أظهرت الدراسات الحديثة أن المشروب قد يكون له آثار مفيدة عند تناوله بكميات معتدلة - بفضل خصائصه البيولوجية. والقهوة غنية بمضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية التي تخفف الالتهاب. وارتبط الاستهلاك المنتظم للقهوة بتقليل مخاطر الوفاة المبكرة، والحماية من مرض السكري من النوع الثاني وأمراض القلب والكبد وبعض أنواع السرطان. وأضافت دونوفريو: "لقد قدمنا مجموعة كبيرة من الأدلة على أن قهوة الإسبريسو هي مصدر للمركبات الطبيعية التي تظهر خصائص مفيدة في تخفيف الأمراض المتعلقة بتاو".



نيكول بريدون خلال حضورها عرض أليس + أوليفيا الذي قدمته ستايسي بينديت لربيع 2024 في نيويورك. (ا ف ب)

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن أبو بكر الرازي كان أول من اكتشف الفرق ما بين الحصبة، والجذري.
- هل تعلم أن البشر كانوا يعتقدون أن الراديو هو آخر الاختراعات البشرية، وأنه لا يُمكن أن يكون بعده اختراع أكبر.
- أن ضوء الشمس يصل إلى الأرض في 8 دقائق.
- أن تونس هي أكبر دولة من حيث إنتاج الزيتون.
- أن نابليون بونابرت كان يقضي وقت فراغه في حل الألغاز.
- أن أول من وضع صورة على العملة هو الإسكندر المقدوني .
- أن المشوار الذي يقطعه الدم في مجراه كل يوم يبلغ 168 مليون ميل .
- أن القلب يخفق في اليوم أكثر من 103 خفقة.
- أن الصينيون هم الذين إخترعوا البوصلة ، ونقلوها بعد ذلك إلى البحارة العرب ، الذين كانوا يجوبون شمال المحيط الأطلسي وقد قام أهل الهندوقية بجلب البوصلة بعد أسفارهم التجارية إلى بلاد المشرق .
- أن نافورة الماء التي تدفع من رأس الحوت فوق جمجمته يصل ارتفاعها أحيانا إلى 9 أمتار .
- أن الحوت الأزرق هو أكبر حيوان على الكرة الأرضية

## قصة الحصان الوفي

كان احد الفرسان ينزل منحدراً قوياً وقد امتطى حصانه فزلت قدم الحصان مما تسبب في اختلال توازنه وسقوط الفارس من عليه سقطه قوية اطاحت به من فوق المنحدر إلى اسفله، وذهب في اغماء طويلة لا يدري عما حوله شيئا، تحامل الحصان على نفسه واخذ يهبط المنحدر ببطء حتى وصل إلى فارسه الملقى على الأرض فأخذ يتحسس ثم دحرجه ليجعله نائما على ظهره واخذ يلحق وجهه عله يفيق لكن للأسف كانت أصابعه قوية فلم يحس بما حوله. رقد الحصان على الأرض بجانب فارسه واغمض عينيه ليستريح وبعد فترة قام وتجول حول المكان فوجد ماء فشرب وارتنوى واكل عشباً ووضع طيناً على قدمه المجروحة ثم عاد إلى فارسه الملقى ارضا ليتحسس مرة أخرى لكن لا فائدة جلس الحصان حزينا لا يعرف ماذا يفعل فلو ترك صاحبه هنا ربما قرصته عقرب أو حيه او ثعبان، وربما نهشته الطيور الجارحه... لا يعرف ماذا يفعل إلا بحق حزين، وفي النهاية قرر الحصان ان يرقد بجوار صاحبه يدافع عنه حتى يصلهما الموت معاً.

اخذ الحصان كل فترة يقوم من مكانه يشرب بعض الماء ويأكل بعض العشب ثم يعود لمرقه ولأن عين الماء قريبة منهما قرر الحصان ان يحمل صاحبه حتى هناك ربما يأتي من يحتاج الماء فيعيثو او ينقذه في هذا المكان البعيد، فأقترب منه واخذ يدحرجه برفق واستمر هكذا حتى اقلع بالفعل في ان يأتي به بجانب عين الماء ثم رقد بجانبه يستريح. جاء الليل وذهب وقام الحصان شرب وأكل ووقف يصهل وينظر حوله فسمع صوت صهيل جياذ كثيرة يأتي من بعيد فأخذ يصهل بصوت عال وكأنه يناديهم فسمع صهيلا يأتي اليه يقترب منه كل فترة وبعد عدة دقائق كانت هناك مجموعة من الجياذ تقف معه ويصهل الجميع بصوت خفيض معاً وكأنه حديث هامس أو حديث مودة بينهم.. كان الحصان يقترب من صاحبه الملقى على الأرض ويتشمنه ثم يعود ويحادثهم وكأنهم قد اتفقوا على شيء ما.. بالفعل انحنى الحصان ودحرج صاحبه ليجعل وجهه لأسفل ثم رقد على الأرض بجواره وقام اربعة من الخيول القوية بالاقتراب من الفارس الملقى واصطفوا معاً واطبقوا بأسنانهم على ملابسه فرفعوه ووضعوه فوق حصانه الراقدا راضا فوقف واعتدل في وقفته بمساعدته اصداقائه وقد تدلى صاحبه من فوق ظهره ثم سهل لهم وكأنه يشكرهم ومشى بهدوء ليخرج بصاحبه من هذا المكان وقد مشى معه سرب الخيول حتى اوصلوه إلى مكانا يعرفه جيدا ومن هناك انطلق مسرعا بصاحبه وواصل النهار بطوله حتى وصل إلى المنزل وهناك كان اهل الفارس يجلسون منتظرين بقلق يتساءلون لماذا تأخره... وعندما رأو الحصان اسرعه اليه واد بهم يجداو فارسهم فوق ظهره جريح فحملوه إلى الداخل ليلقي بين يديهم العناية اللازمة، مرت أيام واسترد الفارس عافيته وعرف ان حصانه هو من جاء به إلى هنا فذهب اليه في اسطبله ليطمئن عليه ويقيه بسعادة قبله الشكر من الفارس إلى حصانه الذي لن ينسى له هذا الجميل ابدا.

