

مدينة الشيخ شخبوط الطبية  
تفتتح عيادة متخصصة  
لمرحلة ما قبل انقطاع الطمث



جناح فاخوري: عبّرت  
بقسوتي عن المعاناة التي  
تمرّ بها بعض العائلات



الوزن الزائد وصحة القلب . .  
السمنة تُصعب العلاج

## الصحافة الفرنسية تعنى بالعربية في مواجهة تجار الكراهية

اهتمام بالغ أبعده وسائل الإعلام الفرنسية بإعلان مهرجان أفينيون مؤخراً عن تخصيص دورته التاسعة والسبعين حيناً رئيساً للغة العربية، بوصفها "لغة النور والعرف"، مُسلّطة الضوء على رغبة منظمي الحدث المسرحي الأضخم من نوعه عالمياً في الاحتفاء بها في مواجهة تجار الكراهية الذين يأخذونها رهينة أفكار الانغلاق والأصولية وصراع الحضارات.

وأشادت الصحافة باختيار الضاد كلفة ضيفة لدورة عام 2025، المقررة من 5 إلى 26 يوليو تموز، باعتبارها بادرة حبّ لافتة، بعيدة كل البعد عن الجمالة، وذات طابع واضح يكشف عن تعديلات سياسية مهمة، في إشارة للتصدي لاستغلال الإسلام السياسي وخاصة تنظيم الإخوان الإرهابي لتعليم اللغة العربية في المساجد بهدف الترويج لأيديولوجيته المتشددة في عقول الطلبة.

وعنوت شبت "فرائس أنف" الأكثر متابعة في تقاريرها الإخبارية "مهرجان أفينيون يدعوكم إلى الاحتفال باللغة العربية على المسرح وبالرقص والموسيقى". وأبرزت في عنوان آخر أن الاحتفاء باللغة العربية يأتي بوصفها "لغة النور والعرف في مواجهة تجار الكراهية".

وقرر المهرجان تسليط الضوء على اللغة العربية "بغناها وتنوعها" حيث ورد في البرنامج الرسمي الحدث في نسخته القادمة "إنها مصدر إلهام يحركنا، ويدفنا إلى القيام برحلات، واكتشافات، والانخراط في حوار، والذهاب إلى حيث لم تكن لنذهب بدونها"، مُدركاً بأنها خامس أكثر اللغات تحدثاً في العالم، والخامسة في فرنسا.

أما شبكة "راديو فرانس" الدولية فقد جاءت تقاريرها الإذاعية تحت عنوان "عالم مترابط باللغات، اللغة العربية في دائرة الضوء في مهرجان أفينيون". وذكرت أنّ الحدث المسرحي الكبير الذي كشف لنتو عن برنامجه في مدينة خوادادايان الأحياء القديمة، اختار اللغة العربية كتصنيف الشرف لهذا العام بعد الإنجليزية والإسبانية في السبعين السابقة من المهرجان الذي يتم فيه افتتاح العروض تحت السماء المرصعة بالنجوم أو في القاعات، وعبر الأبنية التقليدية.



لهذه الهرمونات، فيصبح من الصعب عليهم فقدان الوزن.

**ضعف الاستجابة للهرمونات الهدامة**  
وتشير الدراسة إلى أن أحد أسباب ذلك يمكن أن يكون بسبب انخفاض نشاط إنزيم يسمى HSD11β في الدهون الحشوية، والذي يعرف أيضاً باسم إنزيم اختزال الكورتيزون، والذي يساعد في تنظيم كيفية استجابة الهرمونات الهدامة. وعندما تصبح الدهون الحشوية أقل حساسية للكورتيزون، فإنها تنتج أيضاً مستويات أقل من بروتين يسمى CX3CL1، مما يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات BDNF، وهو بروتين ضروري لصحة الدماغ.

مستويات أقل من CX3CL1 و60 عاماً أيضاً يكافحون لفقدان الوزن بين سن 40 و60 عاماً أيضاً مستويات أقل من BDNF وCX3CL1، مما قد يساهم في التدهور المعرفي بشكل أسرع مع تقدمهم في السن.

**التخلص من البطن المنتفخة**  
ولتقليل البطن المنتفخة، يجب على المرء تحسين نظامه الغذائي عن طريق تقليل تناول السكر والكربوهيدرات المكررة مثل الخبز الأبيض والأرز. يرحب خوادادايان بزيادة تناول البروتين وشرب الكثير من الماء لتقليل الانتفاخ وتعزيز التمثيل الغذائي.

وبعد التمرين المنتظم أيضاً أمراً أساسياً. يساعد تدريب القوة، على وجه الخصوص، في بناء العضلات وتعزيز التمثيل الغذائي، بما يعني المشاركة في 30-45 دقيقة من التمارين الرياضية يومياً.

## احذر . . الكرش ربما يكون علامة على أكثر من مجرد زيادة الوزن

إن الأشخاص الذين يحملون دهوناً زائدة حول البطن معرضون لمشاكل صحية مرتبطة بالسمنة. وتشير دراسة جديدة إلى أن وجود ما يسمى بالبطن المنتفخة يمكن أن يكون أيضاً علامة على شيخوخة الدماغ، وفقاً لما نشرته مجلة "نيوزويك" Newsweek الأمريكية. تحدثت مجلة "نيوزويك" مع أحد الباحثين الرئيسيين، دكتور يوشينوري تاكي، أستاذ بكلية الطب في "جامعة توهو" اليابانية، حول الدراسة، التي كشفت أن نوعاً معيناً من دهون البطن، يسمى الدهون الحشوية، يلعب دوراً مفاجئاً في صحة الدماغ.

لدى كبار السن، فربما يساهم هذا الانخفاض في التدهور المعرفي مع التقدم في العمر. ومن الشجع أن استعادة مستويات CX3CL1 ثبت أنها تعمل على تحسين وظائف المخ لدى الفئران المتقدمة في السن. وقال تاكي إن "عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ BDNF هو بروتين صغير يعزز قابلية الخلايا العصبية للبقاء والسلامة الوظيفية في الحصين"، مشيراً إلى أنه "نظراً لأن الحصين هو جزء الدماغ المسؤول عن تكوين الذاكرة والصحة العقلية، يمكن ملاحظة نقصه لدى مرضى الزهايمر والمرضى الذين يعانون من اضطراب الاكتئاب الشديد. علاوة على ذلك، فقد تم الإبلاغ عن أن ارتفاع مستوى التعبير عن عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ يرتبط بتباطؤ التدهور المعرفي لدى كبار السن".

**شيخوخة الدماغ**  
وتلعب الأنسجة الدهنية الحشوية دوراً في الحفاظ على مستويات عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ BDNF، والتي تعد ضرورية لوظائف الدماغ وبقاء الخلايا العصبية. ومع ذلك، فإن قدرة الدهون الحشوية من الدماغ تتراجع مع التقدم في العمر، مما يشير إلى أنه في حين أن الدهون الحشوية ربما يكون لها تأثير وقائي على صحة الدماغ، فإن هذا التأثير يضعف بمرور الوقت، مما يمكن أن يساهم في التدهور المعرفي المرتبط بالعمر.

وقال خوادادايان: "ترتبط الدهون الزائدة في البطن، وخاصة الدهون الحشوية (الدهون المخزنة في أعماق البطن حول الأعضاء)، ارتباطاً وثيقاً بشيخوخة الدماغ من خلال آليات بيولوجية متعددة"، موضحاً أن "الدهون الحشوية تفرز مواد كيميائية مؤيدة للالتهابات (السيتوكينات، وما إلى ذلك) والتي يمكن أن تلحق الضرر بخلايا الدماغ. علاوة على ذلك، أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم المزيد من الدهون في البطن لديهم أحجام دماغية أصغر خاصة في المناطق المتعلقة بالذاكرة واتخاذ القرار".

**تدهور معرفي في منتصف العمر**  
أوضح تاكي أنه مع وصول الأشخاص إلى منتصف العمر، تصبح أسماهم أقل استجابة لهرمونات تساعد في

بروتين CX3CL1. وتفرز هذه الدهون بروتيناً يسمى CX3CL1، والذي يساعد بدوره في إنتاج عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ BDNF، وهو بروتين يساعد الخلايا العصبية على البقاء والنمو. وأوضح طبيب الجهاز الهضمي دكتور شون خوادادايان، أن البطن المنتفخة تتطور عندما تتراكم الدهون الزائدة في منطقة البطن، مما يتسبب في بروز المعدة.

**الإصابة بالبطن المنتفخة**  
قال خوادادايان لمجلة "نيوزويك" إن البطن المنتفخة ترجع إلى مجموعة من العوامل، مثل:

- الإفراط في تناول السعرات الحرارية
- قلة التمارين الرياضية
- التغيرات الهرمونية

وأوضح المدير الطبي في مستشفى مانهاتن لأمراض الجهاز الهضمي في نيويورك: "يمكن أن يؤدي التقدم في السن الطبيعي أيضاً إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي، مما يجعل من السهل اكتساب الوزن. ويمكن أن يعزز ارتفاع مستوى الكورتيزول الناتج عن الإجهاد المزمن تخزين الدهون، فضلاً عن انخفاض هرمون التستوستيرون لدى الرجال والتغيرات المرتبطة بانقطاع الطمث لدى النساء".

ويُمكن أن تؤدي الغازات والإمساك واحتباس السوائل أيضاً إلى جعل البطن تبدو أكبر وتساهم في ظهور البطن المنتفخة".

**تحسين وظائف المخ**  
ونظراً لأن BDNF مرتبط بالذاكرة ومهارات التفكير

## متى يكون فرط التعرق خطراً؟

قد يكون التعرق المفرط أحياناً مؤشراً على خلل في الجسم. وقد يحدث فرط التعرق في الإبطين والوجه وفروة الرأس وراحة اليد والقدمين. ويقول جراح التجميل الدكتور جويل إي. كويلمان، لصحيفة "يوس إيه توداي": "للذين يعانون من التأثيرات العقلية للتعرق المفرط ورائحة الجسم، من المهم أن يفهموا أن هذه الحالات شائعة ويمكن التحكم فيها. لكن المهم التفرقة بين التعرق الطبيعي، والتعرق المفرط على مشكلة صحية". في هذا الشأن، يوضح كويلمان، أن التعرق رد فعل طبيعي للجسم الذي يحتاج إلى التبريد، مشيراً إلى أوقات يكون فيها استجابة طبيعية لشيء جسدي، مثل الرياضة، أو الشعور بالحرارة أو المرور بمرحلة البلوغ أو انقطاع الطمث، وفقاً لطب ستانفورد. يوضح كويلمان، أن التعرق المفرط قد يكون ناتجاً عن فرط نشاط الغدة العرقية. كما تؤثر العوامل الوراثية، والتوتر، والتغيرات الهرمونية على كمية التعرق، هذا بجانب بعض الأدوية قد تؤثر على مستويات التعرق. ينصح الأطباء بضرورة استشارة الأخصائيين، إذا كان الشخص يتسبب عرفاً حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك. ويقول كويلمان: "التعرق أمر طبيعي أثناء ممارسة النشاط البدني، وفي البيئات الحارة، أو عند الشعور بالتوتر. ومع ذلك، إذا كنت تتعرق بشكل مفرط دون هذه المحفزات، فقد يشير ذلك إلى فرط التعرق أو مشاكل صحية أخرى".

## علماء يستهدفون ملكات النحل لإطالة عُمر الإنسان

لا تزال ملكات النحل تثير حيرة الكثير من العلماء، لما تملكه من امتيازات لأنها أكبر حجماً وأكثر خصوبة، وتعيش لسنوات، مقارنة مع العاملات، اللواتي لا يصمدن سوى بضعة أشهر. في هذا الإطار، يستعد الباحثون للتعلم في علم أحياء النحل على أمل أن يؤدي ذلك إلى فهم أسرار ازدهار ملكات النحل؛ لاكتشاف علاجات جذرية لإطالة عمر الإنسان والخصوبة لدى البشر. وحسب "غارديان" البريطانية تطوّر المشروع وكالة أبحاث المتقدمة والاختراع، وهي هيئة حكومية مدعومة بـ800 مليون جنيه استرليني لتمويل الأبحاث عالية المخاطر والمكافآت. وقال نايك وورم، أحد مديري البرامج الثمانية المختارين: "هذه الأفكار مبتكرة قادرة على إحداث تحول جذري في حياة الجميع". وأضاف "إذا تمكنا من فك التشابك والهندسة المعكبة لتكيفية حل الطبيعة لهذه التحديات، فقد يكون ذلك بمثابة تحول في إيقاف الشيخوخة، والخصوبة البشرية، ونقل الأعضاء، وتوفير وسائل جديدة لمكافحة الأمراض". وفي العام الماضي، نجح العلماء في إطالة عمر النحل بنقل ميكروبات معوية من الملكات، ووجدوا، أن ملكات النحل الصغيرة تتزاوج أثناء طيرانها، وتخزن الحيوانات النوية من العديد من الذكور في الكيس النوي "قبل أن تخلطها لتخصيب بويضاتها". في الخلية، تُغذي العاملات الملكة بفضاء ملكات النحل، وهو إفراز غني بالسكريات والفيتامينات، يُعتقد أنه يساهم في إطالة عمر النحلة، إلى جانب مضادات أكسدة، وميكروبات معوية.

## معاقبه أطباء بعد وفاة 14 رضيعاً بجرثومة قاتلة

أصدرت محكمة الاستئناف في تونس حكماً نهائياً في القضية المعروفة إعلامياً بـ"وفاة الرضع بمستشفى الرابطة"، وهي إحدى القضايا الصحية الأكثر إثارة للجدل في البلاد خلال السنوات الأخيرة، والتي تعود وقائعها إلى شهر مارس- آذار من عام 2019، حين فُجِع الرأي العام بوفاة 14 رضيعاً داخل المستشفى في فترة زمنية قصيرة. وقضت المحكمة بإدانة ثلاثة مسؤولين من طاقم المستشفى، هم: مديرة مركز التوليد وطب الرضيع، ومدير العناية، ومدير قسم الصيدلة، وذلك بعد أن وُجِهت إليهم تهم تتعلق بالإهمال والتقصير المهني المؤدي إلى الوفاة. وأقرت المحكمة بسجن كل منهم لمدة ثمانية أشهر عن كل قضية من القضايا الـ14، أي ما يعادل أكثر من عشر سنوات لكل منهم، دون إمكانية دمج العقوبات، وهو ما شكّل عنصراً صاعداً في الحكم، نظراً لعدد الضحايا الكبير. كما حكمت المحكمة على المتهمين بدفع غرامة مالية قدرها 30 ألف دينار تونسي، تعويضاً لكل أسرة فقدت طفلها نتيجة هذه الحادثة.

## ملايين الموبايلات قد تتوقف في مصر بسبب «الرسوم الجمركية»

دخل قرار الجهاز القومي لتنظيم الاتصالات في مصر، بوقف أجهزة الهواتف المحمولة المستوردة من الخارج، والتي لم تسدد الرسوم الجمركية المقررة على أصحابها، حيز التنفيذ أمس، وسط توقعات بتعطيل ملايين الموبايلات.

ويستهدف هذا القرار، الهواتف المحمولة التي جاءت من الخارج، سواء عن طريق التجار والمستوردين، أو عن طريق الأفراد القادمين من دول أخرى، إذ يلزمهم بسداد رسوم جمركية بقيم مختلفة، حسب نوع وعام صنع وسعر كل جهاز.

ويوضح رئيس شعبة المحمول في الغرفة التجارية بالقاهرة المهندس محمد طلعت، أن القرار يشمل كذلك الأجهزة التي لا يوجد لها رقم متسلسل "سريال نمبر" لدى الجهاز القومي لتنظيم الاتصالات، لذلك فالرسوم في هذه الحالة تكون إجمالية.

ولفت في تصريحات خاصة لـ "سكاي نيوز عربية" إلى ضرورة سداد الرسوم الجمركية المحددة من جانب الجهاز القومي، والتي تستهدف في الأساس ضبط سوق الهواتف المحمولة في مصر، بما يضمن تقديم أفضل الخدمات، وحماية المستهلكين من عمليات الاحتيال. وبحسب المصدر، فإن الجهاز القومي لتنظيم الاتصالات يوجه مشتري الأجهزة الجديدة إلى التأكد من مطابقتها للمواصفات الفنية المعتمدة دولياً، عبر الاستعلام بالرقم التعريفي للموبايل -وهو رقم طويل 15 رقماً- من خلال تطبيق "تليفوني" الذي أطلقته الجهاز القومي مؤخرًا.

## دراسة: علاج منزلي فعال لطنين الأذن

تتحدث هذه الدراسة -الفاكهة، ومنتجات الألبان، وتناول كميات معتدلة من الكافيين قد يقلل من خطر الإصابة بطنين الأذن بنسبة تصل إلى 35%. وفق بحث شامل جديد تضمن بيانات 300 ألف شخص. ووفق "ستادي فايندز"، تتحدث هذه الدراسة -الفاكهة، والأطعمة الغنية بالنصائح التقليدية حول الكافيين، حيث وجدت أنه قد يحمي بالفعل من طنين الأذن.

تناول المزيد من الفاكهة، ومنتجات الألبان، وتناول كميات معتدلة من الكافيين قد يقلل من خطر الإصابة بطنين الأذن بنسبة تصل إلى 35%. وفق بحث شامل جديد تضمن بيانات 300 ألف شخص. ووفق "ستادي فايندز"، تتحدث هذه الدراسة -الفاكهة، والأطعمة الغنية بالنصائح التقليدية حول الكافيين، حيث وجدت أنه قد يحمي بالفعل من طنين الأذن.



## الفلين . . بركان يقذف رماداً بارتفاع 4 كيلومترات

ثار بركان فليبيني نشط لفترة وجيزة أمس الثلاثاء، في إحدى الجزر الوسطى، مطلقاً عموداً من الرماد والحطام بارتفاع 4 كيلومترات في السماء، ما دفع السلطات إلى تعليق الدراسة في أربع قرى بسبب تساقط الرماد، وفقاً لما ذكره مسؤولون. ولم ترد تقارير عن وقوع إصابات أو أضرار نتيجة آخر ثوران لبركان "كانلاون" الذي حدث بعد فجر الثلاثاء، واستمر لأكثر من ساعة، ونثر الرماد على الأقل في أربع قرى زراعية تقع جنوب غرب البركان في جزيرة نيغروس، حسبما أفاد المعهد الفلبيني لعلم البراكين والزلازل. وكان "كانلاون" قد ثار آخر مرة في ديسمبر- كانون الأول، ما أدى إلى إجلاء آلاف القرويين، ولا يزال العديد منهم في مراكز الإيواء الطارئة حتى الآن، في ظل استمرار نشاط البركان، وقلق مكتب الدفاع المدني. وقال كبير علماء البراكين في الفلبين، تيريسيتو باكولكول، لوكالة "أسوشيتد برس" إنه لم تسجل مؤشرات رئيسية أخرى تدل على زيادة النشاط البركاني، مثل ارتفاع عدد الزلازل البركانية.



# منوعات الفكر 22

## بكالوريوس العلوم في هندسة الطاقة

# إطلاق برنامج دراسي جديد لتعزيز القدرات المهنية دعماً لاستراتيجية الإمارات للطاقة 2050 بالجامعة الكندية

كلية الهندسة والعلوم التطبيقية والتكنولوجيا  
الجامعة الكندية دبي : "يمثل إطلاق برنامج  
بكالوريوس العلوم في هندسة الطاقة والطاقة  
المتجددة في الجامعة الكندية دبي لحظة محورية  
في التزامنا بتعزيز الابتكار والاستدامة وتميز  
الصناعة. مع تسارع انتقال العالم إلى الطاقة  
المتجددة، فإننا نزود طلابنا بالخبرة التقنية  
والعقلية الريادية والخبرة العملية اللازمة  
لقيادة هذا التحول. لا يعد هذا البرنامج مجرد  
إعداد للخريجين لشغل وظائف مطلوبة في  
الاقتصاد الأخضر المزدهر في الإمارات فحسب،  
بل يمكنهم أيضاً من المساهمة في مستقبل عالمي  
أكثر استدامة. نفخر برعاية الجيل القادم من  
رواد الطاقة الذين يساهمون في تشكيل مستقبل  
القوة والاستدامة."

بحلول عام 2050، مع تسارع انتقال الدول  
بعيداً عن الوقود الأحفوري. كما أن البرنامج  
متوافق مع الشهادات المعترف بها في الصناعة  
لضمان استيفاء الخريجين لأعلى المعايير المهنية  
تماشياً مع النهج الدولي للتعليم في الجامعة  
الكندية دبي. يوفر برنامج بكالوريوس العلوم في  
هندسة الطاقة والطاقة المتجددة مساراً فريداً  
يجمع بين التميز الأكاديمي الكندي وفرص  
للطلاب لبدء دراستهم في دبي والتخرج في كندا.  
من خلال اتفاقيات مؤسسية مع جامعات كندية  
رائدة مثل جامعة نيو برونزويك، يمكن للطلاب  
نقل ساعاتهم الدراسية بسهولة للحصول على  
درجة معتمدة من كندا، مع الاستفادة من  
الخبرة الدولية والوصول إلى مرافق تعليمية  
عالية المستوى قال الدكتور شريف موسى، عميد

الشبكات الحالية  
سيتمكن طلاب البرنامج من الوصول إلى  
المختبرات الحديثة في الجامعة، والتي توفر  
تجارب عملية في أنظمة الطاقة وتقنيات الطاقة  
المتجددة والشبكات الذكية. كما يتضمن البرنامج  
تدريباً تجريبياً من خلال المسابقات والحكاية  
والزيارات الدراسية، وسيكون للطلاب فرصة  
للتدريب في شركات الطاقة الرائدة، مما يضمن  
تفاعلهم مع التحديات والحلول الواقعية في هذا  
الجال من المتوقع أن يشهد الطلب على مهنيي  
الطاقة في الإمارات وعالمياً ارتفاعاً كبيراً في  
الاستقبال، وسيكون خريجوا هذا البرنامج مؤهلين  
لشغل وظائف مجزية في الصناعة. وتشير تقارير  
الوكالة الدولية للطاقة المتجددة أن قطاع الطاقة  
المتجددة سيولد أكثر من 40 مليون وظيفة



الطاقة الذكية التي تعزز الكفاءة والموثوقية  
وتدعم التكامل السلس للطاقة المتجددة مع

مواضيع متقدمة مثل تقنيات الطاقة الشمسية  
وطاقة الرياح وخلايا الوقود. يأتي إطلاق  
هذا البرنامج تماشياً مع الأهداف الطموحة  
للإمارات لزيادة مساهمة الطاقة المتجددة ثلاث  
مرات واستثمار ما بين 150 إلى 200 مليار  
درهم بحلول عام 2030. لتلبية الطلب المتزايد  
على الطاقة في الدولة  
سيغطي البرنامج التطورات الرئيسية مثل  
الشبكات الذكية وتخزين البطاريات والطاقة  
الهيدروجينية وتقنيات الطاقة المتجددة من  
الجيل الجديد، مما يزود الخريجين بالمهارات  
اللازمة لقيادة التحول العالمي نحو الطاقة  
المتجددة. ومن بين المجالات الرئيسية التي  
يركز عليها البرنامج هي الشبكات الذكية، حيث  
سيتعلم الطلاب تطوير وإدارة أنظمة توزيع

دبي- الفجر  
أعلنت الجامعة الكندية -دبي عن إطلاق برنامج  
بكالوريوس العلوم في هندسة الطاقة والطاقة  
المتجددة، وذلك لتزويد الطلاب بالخبرات التقنية  
والمهارات الخضراء الضرورية لدفع عجلة انتقال  
الإمارات نحو مستقبل محاييد للكربون. تم  
تصميم البرنامج ليكون متوافقاً مع استراتيجيات  
الإمارات للطاقة 2050، حيث يستجيب للطلب  
المتزايد عالمياً وإقليمياً على المهنيين القادرين على  
قيادة الابتكار في مجالات الطاقة الشمسية وطاقة  
الرياح والشبكات الذكية وغيرها من تقنيات  
الطاقة المتجددة  
يركز البرنامج على التعلم العملي ويقدم منهجاً  
دراسياً قائماً على احتياجات السوق، حيث يغطي

## ستساهم في تعزيز صحة المرأة وعافيتها عبر توفير أفضل مستويات الرعاية الصحية المتخصصة

# مدينة الشيخ شخبوط الطبية تفتتح عيادة متخصصة لمرحلة ما قبل انقطاع الطمث

التحديات النفسية المرتبطة بانقطاع الطمث، وكذلك مع العلاجات الفيزيائية،  
وبالإضافة إلى ذلك، توفر العيادة تقييمًا مخصصًا من قبل الطاقم  
التمريضي وخدمات توعوية لتقديم المزيد من الدعم.  
ومن جانبه قال الدكتور محي الدين سعود، استشاري ورئيس قسم أمراض  
النساء والتوليد في مدينة الشيخ شخبوط الطبية: "يقدم قسم أمراض  
النساء والتوليد مجموعة واسعة من الخبرات الطبية لتشخيص وعلاج  
الكثير من الحالات النسائية الشائعة والمعقدة. ومع افتتاح عيادة مرحلة  
ما قبل انقطاع الطمث، يمكننا الآن تقديم رعاية متخصصة وعظوفة في  
جميع أوقات هذه المرحلة المهمة من حياة المرأة، مع التزام فريقينا متعدد  
التخصصات بتقديم الدعم للنساء في إدارة التوقعات وفهم الأعراض وتوفير  
الرعاية المرتكزة على المريض للمساهمة في تعزيز نوعية الحياة"  
ويجعله على افتتاح هذه العيادة، قال الدكتور عبد القادر المصعبي، الرئيس  
الطبي التنفيذي في مدينة الشيخ شخبوط الطبية: "يسعدنا الإعلان  
عن إطلاق عيادة جديدة لمرحلة ما قبل انقطاع الطمث، والتي تؤكد على  
التزامنا بتقديم معايير عالية الجودة لرعاية المرضى، حيث نسعى جاهدين  
إلى مساعدة النساء على التعامل مع هذه المرحلة من حياتهن بثقة أكبر  
وطمئنان، وذلك من خلال فريق استشاري معتمد دولياً، وأدوات تشخيص  
متقدمة، ومرافق حديثة."



تقدم العيادة مجموعة متكاملة من الخدمات، تشمل الاستشارة الأولية  
مع طبيب أمراض النساء لإجراء الفحص الشامل والتقييم، حيث يمكن  
المرضى بعد ذلك الاستفادة من استشارات في نفس اليوم مع أخصائي  
التغذية لتلقي توجيهات غذائية مخصصة، ومع طبيب نفسي للتعامل مع

ستحدثه على النساء اللاتي يتعاملن مع هذه المرحلة الطبيعية في حياتهن  
التي تتخللها صعوبات، حيث نسعى من خلال العيادة الجديدة إلى تقديم  
رعاية استثنائية عالية الجودة من خلال نهج شامل يجمع بين مجموعة  
متنوعة من التخصصات الطبية."

## لضمان حصول الجميع على الرعاية الصحية المناسبة

# الربط بين الحدود في مجال الطب... دور جامعة سانت جورج في مبادرات الصحة العالمية

هيئة التدريس بلا كلل لرفع مستوى الوعي  
ومعالجة المحددات الاجتماعية والبيئية التي  
تؤثر على صحة مجتمعاتنا"  
يعزز طلاب جامعة سانت جورج وأعضاء هيئة  
التدريس متعدد الثقافات منظوراً عالمياً في  
التعليم الطبي، وهذا ما يصنع بيئة تعليمية  
تعكس تنوع مشهد الرعاية الصحية. يعزز هذا  
التنوع التعلم التعاوني، مما يمكن الطلاب من  
تطوير مهارات التعامل مع الثقافات المختلفة  
والتي تعد ضرورية لمواجهة تحديات الصحة  
العالمية  
وتقول الدكتورة أرليت هيري، العميد المساعد  
للسؤون متعددة الثقافات في جامعة سانت  
جورج: "يساعد التنوع الأكاديمي الطلاب على  
فهم الترابط بين أنظمة الرعاية الصحية،  
ويجعلهم متأهبين لمواجهة تحديات الرعاية  
الصحية العالمية، مثل الأوبئة وتغير المناخ.  
ويمكن للطلاب بناء شبكة من الزملاء، مما قد  
يؤدي إلى تعاون مستقبلي في الأبحاث والعمل  
السريري ومبادرات الصحة العامة على نطاق  
عالمي"

إدارة الأمراض المزمنة في المجتمعات ذات الموارد  
الحدودة، ويتيح هذا البرنامج للطلاب تطبيق  
معارفهم الأكاديمية على التحديات الواقعية  
للصحة العامة، وهذا ما يسمح لهم بتطوير  
جورج (دفعه 2020)، والتي تعمل كطبيبة طب  
أسرة في أونتاريو، كندا، "أعتقد أن إكمال برنامج  
شهادتي الطب والصحة العامة منحتي أفضل  
عند التقديم على برامج التدريب العملي  
بمجرد حصولي على درجة إضافية، حيث عكس  
ذلك التزامي بالطلب والرعاية الصحية بشكل  
عام. كما أن إتمامي ماجستير الصحة العامة  
في غرينادا منحتني رؤية فريدة لقطاع الصحة  
العامة العالمي، بالإضافة إلى خبرة بحثية بالغة  
الأهمية. وتمكنت من تطبيق كلتا الشهادتين في  
مشاريعي البحثية خلال فترة الإقامة الطبية"  
يساعد هذا النهج متعدد التخصصات في إعداد  
أطباء المستقبل لمعالجة قضايا الصحة العالمية  
للحظة، بدءاً من الأمراض المعدية وصولاً إلى

الصحية، والتأثير على السياسات الداعمة  
لتحقيق العدالة الصحية. وتماشياً مع جهودهم  
مع المبادرات العالمية الرامية إلى توسيع نطاق  
الوصول إلى رعاية صحية عالية الجودة في  
مختلف المجتمعات من حول العالم  
بعد التأسيس المتين في مجال الصحة العامة أمراً  
أساسياً لمواجهة التحديات المعقدة في الرعاية  
الصحية على الصعيدين المحلي والعالمي. تلتزم  
جامعة سانت جورج بهذه المهمة من خلال  
برنامجها المزدوج لنيل شهادة الطب وماجستير  
الصحة العامة، والذي يمكن أطباء المستقبل من  
اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة لدعم الرعاية  
الصحية العامة، والذي يمكن أطباء المستقبل من  
الاستفادة من خبراتهم في مجال الرعاية  
السريرية مع استراتيجيات الصحة السكانية  
الشهادته لا يميزك فقط كقائد بين زملائك، بل  
يوسع أفقك حول العالم والطب، الأمر الذي  
يسهم في نهاية المطاف في جعلك طبيباً وعالمياً  
أفضل"

والعمل في مخيمات اللاجئين في الأردن،  
وعمليات إجلاء المدنيين في أوكرانيا، والبعثات  
الإنسانية في زيمبابوي، إضافة إلى تقديم  
المساعدة لرعاية مصابي الصدمات في كل من  
جمهورية الدومينيكان وهايتي  
ويقول الدكتور كوثيرت، "لقد منحتني شهادة  
الماجستير في الصحة العامة من جامعة سانت  
جورج العديد من الفرص. ومن أكثر ما أحيه  
في الطب اليوم هو التركيز المتزايد على الطب  
المبني على الأدلة، فالصحة العامة هي الركيزة  
الأساسية لهذا النهج. إن الحصول على هذه  
الشهادة لا يميزك فقط كقائد بين زملائك، بل  
يوسع أفقك حول العالم والطب، الأمر الذي  
يسهم في نهاية المطاف في جعلك طبيباً وعالمياً  
أفضل"

في عالمنا المترابط في الوقت الحالي، تعد مبادرات  
الصحة العالمية أساسية لمواجهة التحديات  
الطبية وضمان حصول الجميع على الرعاية  
الصحية المناسبة. وبينما نحتفل بيوم الصحة  
العالمي، علينا إدراك أن تحسين النتائج الصحية  
يتطلب جهداً جماعياً يتجاوز الحدود  
يعد التعليم ركناً أساسياً من أركان هذه المهمة، إذ  
يعمل على تهيئة الراغبين بالتخصص في مجال  
الرعاية الصحية لتلبية الاحتياجات الطبية  
المتغيرة للمجتمعات المتنوعة. وتساهم كلية  
الطب بجامعة سانت جورج بدور بالغ الأهمية  
في هذا الجهد من خلال تزويد طلاب الطب  
بالمهارات والخبرات اللازمة لإحداث تأثير فعال  
في مجال الرعاية الصحية العالمية  
مع أكثر من 23 ألف خريج حول العالم،  
يسهم خريجو كلية الطب بجامعة سانت جورج  
بإحداث تأثير إيجابي في الصحة العالمية من  
خلال عملهم في الطب والصحة العامة والبحث  
العلمي. × يشكل هؤلاء الخريجون، الذين  
يعملون في مجالات متنوعة، شبكة واسعة تركز  
نفسها لتحسين حياة المرضى. وتشمل بعض  
هذه المجالات طب الطوارئ، والرعاية الصحية  
الأولية، والصحة العامة  
ومن بين هؤلاء الخريجين، يبرز الطبيب  
دارين كوثيرت، الحاصل على شهادة في الطب  
وماجستير في الصحة العامة من جامعة سانت  
جورج، والذي يوظف خبرته الطبية في الجهود  
الإنسانية باعتباره مؤسس مشروع الطوارئ،  
والتي تعد منظمة غير حكومية تقدم الرعاية  
التي تنفذ الأرواح. وتدعم مقدمي الرعاية  
الصحية المحليين وتعزز الخدمات الطبية في  
المناطق التي تعاني من أكبر الضغوط الصحية،  
وذلك من خلال شراكاتها الاستراتيجية  
والاستفادة من أحدث أدوات طب الطوارئ  
وقد قاد عمل الدكتور كوثيرت إلى المشاركة  
في جهود الإغاثة من الفيضانات في باكستان،



وبعيداً عن الفصول الدراسية، ترتبط جامعة  
سانت جورج بأكثر من 75 مستشفى ونظاماً  
رعاية صحية في الولايات المتحدة وكندا والمملكة  
المتحدة، ما يوفر للطلاب فرصاً للتدريب العملي  
الدولي، وتضمن هذه التجارب تكيف الطلاب  
مع مختلف بيئات الرعاية الصحية، وتزودهم  
بالمعرفة والوعي الثقلي للناظرين للنجاح في  
قطاع الرعاية الصحية العالمي المتطور باستمرار  
في ظل مواجهة العالم لتحديات معقدة في  
مجال الرعاية الصحية، أوضحت الحاجة إلى  
متخصصين في الرعاية الصحية ممن يمتلكون  
تدريباً جيداً ويؤكدون على التزامهم، أمراً أكثر  
إلحاحاً مقارنة بأي وقت مضى. وتظل جامعة  
سانت جورج ملتزمة بإعداد طلابها للمساهمة  
في مبادرات الصحة العالمية.

## منوعات

# الفكر

23



## الأعراض الأولى لحصى المسالك البولية

تشير الدكتورة سبيلانا كالينينا أخصائية أمراض المسالك البولية وأمراض الذكورة إلى أن حصى المسالك البولية مرض شائع وخطير ومن الضروري تشخيصه في الوقت المناسب لتجنب المضاعفات الخطيرة. ووفقاً لها، تعتبر حصى المسالك البولية مرضاً خبيثاً لأنها لا تظهر أي أعراض في مراحلها المبكرة. ولكن، هناك علامات معينة يجب أن تنبه الشخص وتضطره إلى استشارة الطبيب. ومن بين هذه الأعراض، ألم أسفل الظهر الذي يعتبر الأكثر شيوعاً، وخاصة عندما تبدأ الحصى بالتحرك في الحالب. ويمكن أن يكون الألم خفيفاً أو حاداً وعلى شكل مغص ينتقل إلى الفخذين والمنطقة الاربوية أو إلى البطن. وتقول: "من المهم الانتباه إلى طبيعة الألم، حيث أن الألم المفاجئ والشديد الذي يشتد مع الحركة هو سبب لطلب المساعدة الطبية الفورية". وتشير إلى أن الرغبة المتكررة في التبول والشعور بعدم الراحة أثناء التبول قد يكون مؤشراً أيضاً على تطور المرض. وتقول: "قد تشير هذه الأعراض إلى تهيج المثانة بسبب الحصى، خاصة إذا كانت موجودة في أسفل الحالب أو المثانة. وقد يكون هناك شعور بعدم إفراغ المثانة بشكل كامل". ويشعر الشخص بألم عند التبول (عسر التبول)، عادة عند وجود التهاب في المسالك البولية، الذي غالباً ما يصاحب حصى المسالك البولية. يمكن أن يكون الألم حارقاً أو قاطعاً. كما يجب الانتباه إلى التغيرات في لون وشفافية البول. فقد يصبح عكراً مع وجود رواسب، ما يشير إلى وجود أملاح وبلورات فيه، والتي يمكن أن تتكون منها الحصى لاحقاً. ووفقاً لها، حتى وجود كمية صغيرة من الدم في البول يعتبر علامة مثيرة للقلق. وقد يصبح لون البول وردياً أو أحمرًا أو بنيًا. يمكن أن يكون البول الدموي مريباً أو يكتشف أثناء الاختبارات العملية. فماداً نفعلاً عند اكتشاف أحد هذه الأعراض؟ قبل كل شيء لا داعي للذعر ولا ينصح بمحاولة علاج المسألة ذاتياً، بل يجب استشارة طبيب مختص لإجراء الفحوصات اللازمة لتحديد السبب ووصف العلاج اللازم. وتشير إلى أن فحوصات تشخيص حصى المسالك البولية تشمل إجراء تحليل عام للبول والفحص بالموجات فوق الصوتية والتصوير الشعاعي والتصوير المقطعي المحوسب.



يؤثر الوزن الزائد على صحة القلب من نواحٍ قد لا تخطر على بالك. توضح ورقة المراجعة المنشورة في مجلة الكلية الأمريكية عن أمراض القلب من "مايو كلينك"، كيف تؤثر السمنة في الاختبارات الشائعة المستخدمة في تشخيص مرض القلب، وتأثيرها على العلاجات. المرض القلبي الوعائي هو السبب الرئيسي للوفاة في الولايات المتحدة الأمريكية. وعلى مستوى العالم، إلا أنه يمكن الوقاية منه إلى حد كبير.

## الوزن الزائد وصحة القلب . . السمنة تصعب العلاج



محيط الخصر، مؤشر كتلة جسم منخفضاً، ولكنهم يعانون من السمنة في الوزن الطبيعي، توفر قياسات، مثل نسبة الخصر إلى الورك، ومحيط الخصر تقيماً أكثر دقة لمخاطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية. وكما يقول د. لوبيز-جيمينيز: "يشكل عام، سيستفيد مرضى القلب، وخاصة المصابون بدرجة متقدمة من السمنة من تعديل نمط الحياة، وإذا لم ينتج الأمر أو كانوا قد حاولوا ذلك في الماضي، فمن المنطقي التفكير في جراحة علاج السمنة، أو الأدوية".

يقول المؤلف الرئيسي فرانسيسكو لوبيز-جيمينيز، دكتور الطب، ومدير قسم طب القلب الوقائي في "مايو كلينك": "تتصرف الدهون الزائدة كأنها "فلتر"، وقد تحرف قراءات الاختبارات فيتحول التشخيص إلى مفرد، أو ناقص"، "وتؤثر السمنة في جميع الاختبارات التشخيصية المستخدمة في طب القلب تقريباً. مثل: مخطط كهربية القلب، والفحص بالتصوير المقطعي المحوسب، والتصوير بالرنين المغناطيسي، ومخطط صدى القلب". يمكن أن تكون التدخلات الجراحية مثل وضع الدعامة عبر الساق، أو جراحة القلب، أكثر صعوبة في حالة المرضى المصابين بالسمنة، بل وقد يتضمن الأمر المزيد من المضاعفات، مثل: زيادة خطر العدوى في موقع الجرح. وقد تحتاج العلاجات الدوائية الشائعة للمرض القلبي الوعائي إلى التعديل - إما بالنقص أو الزيادة - بالنسبة لمرضى السمنة، قد تؤثر بعض الأدوية، مثل: حاصرات بيتا، على قدرة المريض على فقدان وزنه، ولقد شدد د. لوبيز-



ممارسة الأنشطة البدنية، لكن د. لوبيز-جيمينيز يشير إلى أن ممارسة التمارين "أمر مهم لانقاص الوزن، ولصحة القلب". يقول د. لوبيز-جيمينيز: "السمنة عامل خطر يجب معالجته لدى المصابين بأمراض القلب، وتتطلب القيام بشيء ما، ويجب أن يعلم المريض أن طبيبه يمكنه مساعدته في إنقاص الوزن، بشكل عام، فإن حلول إنقاص الوزن مرتبطة بالرياضة، وما يناسبه من علاج". يشمل برنامج إنقاص الوزن القياسي معالجات نفسية، واختصاصياً في النظم الغذائية، وأحياناً اختصاصياً نفسياً، وإذا لم يكن ذلك كافياً، فإنه توجد وسائل أخرى، كما يقول د. لوبيز-جيمينيز مثل: جراحة علاج السمنة، والأدوية، التي يمكنها مساعد المرضى بشكل فعال على إنقاص الوزن، ومن المهم تحديد

## نصائح لتناول الأسماك . . أفضل الأنواع والكميات الصحية

هل القلق من التلوث بالزئبق هو الذي يمنعك عن تناول السمك؟ لا، ليس بالضرورة. تعرّف على الأسماك التي يتعين عليك اختيارها وأيها يتعين تجنبها. يشعر الكثير من الناس بالقلق والتشوش بشأن التلوث بالزئبق، ونتيجة لذلك لا يتناولون السمك مرتين في الأسبوع على النحو الموصى به من أجل التمتع بصحة جيدة.

- إذا لم تتوفر أي بيانات، تحديد 6 أونصات من السمك أسبوعياً للبالغين. بالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 سنوات، وتحديد 2-1 أونصة (28-57 جراماً). بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 - 12 سنة، تحديد من 2-3 أونصات (57 إلى 85 جراماً). - لا تدع القلق من الملوثات يسلبك متعة الصيد وتناول الأسماك، فقط اتبع النصائح والتوصيات لتضمين الأسماك بشكل منتظم في نظامك الغذائي.

- البالغون والأطفال بعمر 11 سنة أو أكبر: وجبة واحدة تعادل 4 أونصات (113 جرام) - هل يجب القلق إذا أكلت أحد أنواع الأسماك الواردة في قائمة "تجنب"؟ لا، ولكن ينبغي التأكد من اختيار الأسماك من فئات "أفضل الخيارات" و"الجيدة" فيما بعد. - إذا كان الشخص يصطاد ويأكل من المياه المحلية، ينبغي اتباع نصائح الأسماك بتلك المنطقة.

الأكل، أفضل الخيارات. تناول وجبتين أو ثلاث وجبات في الأسبوع من سمك الأنشوجة، وسمك التونا الملب، وسمك القد، وسمك الحدوق، وسمك الفرخ، وسمك السلمون، والسردن، والإسكالوب، والجمبري، والبلطي، والسلمون المرقط، وسمك الأبييض. خيارات جيدة. تناول وجبة واحدة أسبوعياً من تونة البكور (البيضاء)، والتوتة (ذات الزعنفة الصفراء)، وسمك الأزرق، وسمك الشبوط، والهامور، وسمك الهلبوت، وسمك الماهي ماهي، وسمك النحاس، وسمك القاروس المخطط، والتيليفيش (المحيط الأطلسي). • تجنب. لا تتناول التوتة الخضراء، والماكريل، والمارلن، والهامش البرتقالي، وسمك القرش، وسمك أبو سيف، وسمك التيليفيش (خليج المكسيك).

تحدد أحجام الوجبات بحسب السن، -الأطفال من 2-3 سنوات، وجبة واحدة تعادل أونصة (28 جراماً) -الأطفال من 4-7 سنوات، وجبة واحدة تعادل أونصتين (57 جراماً) -الأطفال من 8-10 سنوات، وجبة واحدة تعادل 3 أونصات (85 جراماً)







## جائزة الشيخ زايد للكتاب تعلن أسماء الفائزين والشخصية الثقافية في دورتها الـ 19

•• أبوظبي - وام:

تحت رعاية صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة "حفظه الله"، أعلنت جائزة الشيخ زايد للكتاب في مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، أسماء الفائزين والشخصية الثقافية في دورتها الـ 19، بعد اجتماع مجلس أمناء الجائزة، الذي ناقش النتائج النهائية، واستعرض مسوغات فوز كل مرشح، عقب عملية مراجعة أجزتها لجان التحكيم والهيئة العلمية وفقاً لأعلى معايير التقييم الدقيقة الأدبية والثقافية التي تتبعها الجائزة.

الحالية يوم الإثنين الموافق 28 أبريل 2025. خلال حفل ينظمه مركز أبوظبي للغة العربية، بالتزامن مع فعاليات معرض أبوظبي الدولي للكتاب الـ 34 في مركز أدنيك أبوظبي. وتجاوزت نسبة المشاركات في هذه الدورة الـ 4000 ترشيح من 75 دولة، توزعت بين 20 دولة عربية و55 دولة أجنبية، مع تسجيل خمس دول مشاركة للمرة الأولى، وهي ألبانيا، وبوليفيا، وكولومبيا، وترينيداد وتوباغو، ومالي، ما يعكس المكانة المرموقة التي تحظى بها الجائزة على الساحة الثقافية الدولية. وتعد الجائزة واحدة من أهم الجوائز الأدبية والعلمية المستقلة، التي تسهم في دعم المشهد الثقافي، وتعزيز حركة النشر والترجمة، وتكريم المبدعين والمثقفين والناسخين على إنجازاتهم في مجالات التأليف والبحث، والكتابة، والترجمة، وتؤدي دوراً محورياً في إبراز التنوع الثقافي ومد جسور التواصل بين الحضارات، انطلاقاً من رؤيتها الهادفة إلى تعزيز الحوار والانفتاح المعري بين الشعوب.

والكلام: حضريات بلاغية ثقافية في التراث العربي.. وفاز بجائزة فرع التنمية وبناء الدولة، الأستاذ الدكتور الإماراتي محمد بشاري من كتابه "حق الكد والسعاية: مقاربات تأصيلية لحقوق المرأة المسلمة..". وفاز بجائزة فرع الثقافة العربية في اللغات الأخرى، الباحث البريطاني أندرو بيكوك عن كتابه "الثقافة الأدبية العربية في جنوب شرق آسيا في القرنين السابع عشر والثامن عشر..". وفاز الباحث العراقي البريطاني رشيد الخيون، بجائزة فرع تحقيق المخطوطات عن تحقيقه كتاب "أخبار النساء..". وشهدت الدورة التاسعة عشرة تنوع الأديب الياباني العالمي هاروكي موراكامي بجائزة شخصية العام الثقافية، تقديراً لسيرته الإبداعية ومدى تأثيره وتأثيره الأدبي العابر للحدود على الثقافة العربية والعالمية، إذ تعد أعماله من بين الأكثر قراءة وترجمة في العالم، ما يعكس قدرة الأدب على التقريب بين الثقافات المختلفة. يذكر أن جائزة الشيخ زايد للكتاب ستكرم الفائزين بدورتها

من مجمل أعماله الأدبية التي تتميز بطابع خاص، ولما لأدبه وكتاباته من تأثير واسع تجاوز حدود اليابان ووصل إلى العالمية بكل شغف، واختياره لهذا العام يؤكد حرص الجائزة على مد جسور الحوار والأدب والفكر بين الثقافات والحضارات المختلفة، والتزامها بتكريم المبدعين من جميع أنحاء العالم، ترسيخاً لدورها الرائد في رفد المشهد الثقافي الدولي. وفازت بجائزة فرع الآداب الكاتبة اللبنانية الفرنسية هدى بركات، عن روايتها "هند أو أجمل امرأة في العالم..". وفازت الكاتبة المغربية لطيفة لبصير بجائزة فرع أدب الطفل والناشئة عن كتابها "طيف سببية..". وفي حين فاز بجائزة فرع الترجمة المترجم الإيطالي ماركو دي براتكو عن كتاب "هروشيوش" لبولس هروشيوش، والذي نقله من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية. أما الفائز بجائزة فرع الفنون والدراسات النقدية، فهو الباحث المغربي الدكتور سعيد العوادي عن كتابه "الطعام

والحرفة، لما تمثله من منصة داعمة للإنتاج المعري ومُحفزة للحراك الثقافي والبحث العلمي والتأليف، بما ينسجم مع رؤية القيادة الحكيمة التي تؤمن بأن الثقافة والمعرفة ركيزتان أساسيتان للتنمية المستدامة، فالجائزة اليوم تواصل مسيرتها ليس فقط في تكريم المبدعين من حول العالم، وإنما في توفير الدعم المستمر للاختراقات والأفكار الجديدة، انعكاساً للالتزام دولة الإمارات بتعزيز الثقافة بين جميع أفراد المجتمع. من جهته هنأ سعادة الدكتور علي بن تميم، الفائزين بالدورة الـ 19 من الجائزة، مثنياً لإنجازاتهم المتميزة التي أثرت المشهد الثقافي العربي والعالمي، وسيستلم منها القراء ما تناولته من مواضيع وأفكار نوعية وجديدة، منها ما تعمق في روح الإنسان ومنها ما سلط الضوء على التاريخ والزمان، تألفت وكانت موضع تقدير القارئ على الجائزة. كما هنأ الكاتب الياباني العالمي هاروكي موراكامي بفوزه بشخصية العام الثقافية، والذي استحق الفوز باللقب

وتضمنت الدورة الـ 19 فائزين من 7 دول هي، المملكة المتحدة، وإيطاليا، واليابان، ولبنان، والعراق، والمغرب، ودولة الإمارات العربية المتحدة. ترأس اجتماع مجلس الأمناء، معالي الشيخ سلطان بن طحنون آل نهيان، رئيس مجلس الأمناء، وحضره الأعضاء، معالي الدكتور زكي أنور نسيبة، المستشار الثقافي لصاحب السمو رئيس الدولة، ومعالي محمد خليفة المبارك، رئيس دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وسعادة سعود عبدالعزيز الحوسني، وكيل دائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، وسعادة الدكتور علي بن تميم، رئيس مركز أبوظبي للغة العربية، الأمين العام لجائزة الشيخ زايد للكتاب، وسعادة الدكتور عبد الله ماجد آل علي، مدير عام الأرشيف والمكتبة الوطنية، وعبد الرحمن النقبلي، مدير إدارة الجوائز الأدبية في مركز أبوظبي للغة العربية. وقال معالي محمد خليفة المبارك، إن جائزة الشيخ زايد للكتاب ترسخ مكانة دولة الإمارات مركزاً عالمياً للإبداع

## بدعم من لجنة أبوظبي للأفلام . . الفيلم الإماراتي (فتى الجبل) يُعرض في صالات السينما الخليجية 17 أبريل

بدعم من لجنة أبوظبي للأفلام  
فيلم "فتى الجبل" يُعرض في صالات  
السينما الخليجية لإبراز المواهب الإماراتية  
وتعزيز الوعي بالتوحد

صالات السينما في دولة الإمارات  
ومنتطقة الخليج العربي

17 إبريل 2025

سرد قصصي إماراتي يسلط الضوء  
على المفاهيم المتعلقة بالتوحد  
Challenging perceptions of autism  
through Emirati storytelling

العمل الإنتاجي الإماراتي "فتى الجبل":

- من بطولة ناصر صلاح، وهو طفل إماراتي مصاب بالتوحد
- يحتفي بالثقافة الإماراتية ويتناول المفاهيم المتعلقة بالتوحد
- مستوحى من كتاب "فتى الجبل" لرفيف الجبل، للمؤلفة ميشيل زيوكوفسكي
- سُور في دولة الإمارات بمشاركة 32 إماراتياً من ممثلين وأفراد طاقم العمل
- حاز على 22 جائزة عالمية، منها جائزة أفضل ممثل شاب وأفضل تصوير سينمائي في مهرجان تشيلسي السينمائي
- يتكون طاقم العمل فيه من 232 فرداً، 70% منهم من النساء

إنتاج إماراتي يُشكل محطة بارزة  
في صناعة السينما الداجمة

Homegrown Emirati production  
a milestone in inclusive filmmaking

طويل في مهرجان أيرون أي إف إف السينمائي الدولي في أستراليا. وقال براتيكسا شاه، المؤسس المشارك، «ذا بلوت بكتشرز»: «بصفتنا شركة توزيع يديرها مجموعة من شباب الجيل الجديد، تتمثل مهمتنا في نقل القصص والروايات المحلية في منطقة الخليج العربي إلى الساحات العالمية وفيلم (فتى الجبل) يعكس المزيج الاستثنائي الذي تتمتع به منطقة الخليج العربي، بين أصالة الجوهر والقصص الغنية والتراث الثقافي، ويسلط الضوء على التنوع والثراء الفريد للأشخاص المتعاضدين مع التوحد. نضخ بكوننا حلقة الربط لإيصال هذه القصة المهمة للجمهور في العالم، وننضم إلى قائمة الأفلام والإنتاجات السينمائية والتلفزيونية التي تدعمها لجنة أبوظبي للأفلام في السنوات الأخيرة، وشملت 180 إنتاجاً ضخماً، استفادت من التنوع الفني لواقع التصوير، والعمل مع نخبة من المحترفين الموهوبين، إضافة إلى ميزة الاسترداد النقدي وتوافر المرافق العالمية الحائزة أرقى الجوائز.

المواهب الإماراتية، وصولاً إلى السرد القصصي المؤثر وقيم التضامن المجتمعي إن سرد قصة هادفة بأسلوب بصري مؤثر هو ما حفزني وأهمني لإخراج هذا العمل الذي سيظل عزيزاً على قلبي طوال مسيرتي المهنية، وبعد استكمال تصوير الفيلم انطلقت «نانسي باتون، وزينب شاهين في جولة عالمية قدمت خلالها الفيلم في 38 مهرجاناً سينمائياً، فحصل 22 جائزة، منها جائزة أفضل ممثل شاب عن فئة الفيلم الروائي الطويل، وأفضل تصوير سينمائي في مهرجان تشيلسي السينمائي في مدينة نيويورك، وأفضل مخرج في مهرجان «تش ستون» للأفلام المستقلة في الولايات المتحدة الأمريكية، وأفضل ممثل شاب في فيلم رواني طويل في مهرجان فايف كوتيننتس السينمائي الدولي في فنزويلا، إضافة إلى جائزة أفضل فيلم رواني طويل في مهرجان سياتل للأطفال، وأفضل فيلم رواني طويل في مهرجان سان لويس أوبيسو السينمائي الدولي في الولايات المتحدة الأمريكية، وكذلك جائزة أفضل قصة روائية لفيلم رواني

وقالت نانسي باتون، الرئيس التنفيذي ومؤسسة شركة «ديزرت روز فيلمز»: «كان من المهم جداً بالنسبة لنا الالتزام بفكرة السرد القصصي الأصلي للمؤلفة الإماراتية ميشيل زيوكوفسكي واستعناً بأكبر عدد ممكن من الممثلين وطاقم العمل الإماراتي وشارك في هذا العمل السينمائي طاقم عمل مكون من أكثر من 232 فرداً، 70% منهم من النساء وأجرينا العديد من تجارب الأداء لاختيار الممثل المناسب للقيام بشخصية (سهيل) بطل الفيلم، وكذا نققد الأمل حتى خضع ناصر صلاح وشقيقته ريم لاختبار الأداء، وحينها أدركنا أننا أمام بطل فيلم (فتى الجبل) ومن ناحية الموسيقى التصويرية للفيلم، استخدمنا أوركسترا الفدروس النسائية، التي يعيش جميع أفرادها في دولة الإمارات، وأسستها معالي ريم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي». وقالت زينب شاهين: «يعد هذا أول فيلم رواني طويل لي كمخرجة، وأنا فخورة جداً بإخراج هذا المشروع الذي يبرز الكثير من جوانب وطننا الغالي، بدءاً من مواقع التصوير

الكلب السلوقي العربي، للعثور على عائلة والدته العائلي والخلص النفسي. وقال محمد ضبيح، المدير العام لهيئة الإعلام الإبداعي بالإمارة: «يأتي دعم المشاريع الإنتاجية التي تصوّر في دولة الإمارات بمشاركة طاقم عمل من المواهب الوطنية، وتتناول سرداً إماراتياً، في إطار سعينا المتواصل لتطوير منظومة إبداعية عالمية المستوى في أبوظبي فخورون بدعم فيلم (فتى الجبل) الحائز العديد من الجوائز العالمية، والذي يبرز غنى الثقافة والتراث الإماراتي، ويسلط الضوء على المفاهيم المختلفة عن التوحد.. صور فيلم «فتى الجبل»، عام 2023 على مدى 35 يوماً، وشاركت أكثر من 32 شركة مقرها دولة الإمارات في صناعته، وصوّرت جميع مشاهد في دولة الإمارات في جزيرة السماية وأشجار القرم في أبوظبي، وجبال دبا في الفجيرة، وفندق تلال في العين، ما أسهم في إبراز المواهب الوطنية وأظهار أصالة الموروث الثقافي لدولة الإمارات.

32 ممثلاً وطاقم عمل إماراتي ضمّ المخرجة زينب شاهين من شركة أفلام الفجيرة، والمؤلفة ورياحنة الهاشمي والممثل الرئيسي ناصر صلاح الذي يؤدي دور الطفل الإماراتي «سهيل»، المتعاضد مع التوحد. والفيلم مستوحى من كتاب «فتى الجبل» الذي عرف الجبال، للمؤلفة الإماراتية ميشيل زيوكوفسكي، واستفاد من برنامج خصم الاسترداد النقدي الذي أطلقته لجنة أبوظبي للأفلام في 2013، وطوّرت في 1 يناير 2025، ليقدّم دعم استرداد ماليًا يبدأ من 35% إلى 50% إلى جميع المشاريع الإنتاجية المؤهلة، في إطار الجهود المبذولة لتعزيز النمو وجذب الاستثمارات الاستراتيجية في صناعة الإنتاج السينمائي والتلفزيوني في أبوظبي. تعكس قصة فيلم «فتى الجبل»، دور المجتمع في ترسيخ قيم الدمج والدعم والتمكين لجميع أفراد، وهو ما يتماشى مع أهداف عام المجتمع 2025 في دولة الإمارات.

•• أبوظبي - وام:  
يُعرض فيلم «فتى الجبل»، في دور السينما في دولة الإمارات ودول مجلس التعاون الخليجي في 17 أبريل الجاري بدعم من لجنة أبوظبي للأفلام، التابعة لهيئة الإعلام الإبداعي وذلك بالتزامن مع شهر التوعية بالتوحد، الذي يصادف شهر أبريل من كل عام وهو من إنتاج شركة «ديزرت روز فيلمز» وشركة «أفلام الفجيرة»، وتوزيع شركة «ذا بلوت بكتشرز». ويقام عرض خاص للفيلم يوم 15 أبريل في سينما سيتي - القناة في أبوظبي، بحضور طاقم العمل والممثلين، إلى جانب الأطفال والموظفين من مركز محمد بن راشد للتعليم الخاص في أبوظبي وهو المكان الذي اكتشف فيه فريق التمثيل موهبة بطل الفيلم، ناصر صلاح.. يروي الفيلم قصة الطفل الإماراتي «سهيل»، المتعاضد مع التوحد ويعاني الإهمال من والده، لتدور الأحداث حول مغامراته في جبال الفجيرة، وإظهار صلابته وعزميته الفائقة. شارك في الفيلم

## نيويورك أبوظبي تستضيف المؤتمر السنوي للجمعية الدولية لمنسقي الفن المعاصر

•• أبوظبي- وام:

العربية المتحدة بدءاً من أبوظبي من 11 إلى 12 أبريل ومن ثم دبي يوم 13 أبريل ليُختتم في الشارقة في 14 أبريل. ويشارك الحاضرون في سلسلة من المحاضرات والندوات والجلسات الميدانية، مما يتيح فرصة نادرة للتعاون والحوار الثقافي بين أبرز المؤسسات الفنية في المنطقة والعالم. وقالت مايا أليسون، المديرة التنفيذية لرواق الفن ورئيسة القيمتين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي إن قيمة الفن المعاصر لهم دور أساسي في تحديد وتشكيل توجهات المشهد الثقافي، ومن خلال المشاركة في استضافة مؤتمر قيمتي الفن المعاصر 2025 في أبوظبي، نواصل ونعزز تفاعل المنطقة مع التيارات العالمية،

تستضيف جامعة نيويورك أبوظبي بالشراكة مع متحف مجلس الإعلام في جامعة نورثويسترن في قطر المؤتمر السنوي الـ 53 للجمعية الدولية لمنسقي الفن المعاصر (IKT) في الفترة من 8 إلى 14 أبريل الجاري. يجمع المؤتمر نخبة من القيمين الفنيين ومديري المتاحف والمبدعين في مجال الفن المعاصر، لتبادل الأفكار حول أحدث الممارسات في تنسيق المعارض والابتكار الرقمي والممارسات الفنية الحديثة. يمتد برنامج المؤتمر على مدار أسبوع ويبدأ في الدوحة في جامعة نورثويسترن في قطر من 8 إلى 10 أبريل ثم ينتقل إلى الإمارات

www.iktsite.org

April 8-14, 2025

CONGRESS

Experience Culture. Experience Art. Connect. Curate.

Northwestern GATEWAY GALLERY NYU ABU DHABI NYUAD GALLERY

## منوعات

# الفكر

27

قدمت الممثلة اللبنانية جناح فاخوري دور المرأة الشريرة في مسلسل «بالدم»، وهي من الشخصيات التي لفتت النظر إليها في العمل الذي حقق نسبة مشاهدة عالية في موسم رمضان المنقضي. فاخوري تحدثت خلال هذا الحوار عن هذه المشاركة والدراما اللبنانية:



قدمت دور المرأة الشريرة في مسلسل «بالدم»

## جناح فاخوري: عبرت بقسوتي عن المعاناة التي تمرّ بها بعض العائلات



أكثر ما يهمني هو أن أعطي الدور حقه سواء أحببني الناس أو كرهوني، وكلما كرهوني أكثر فهذا يعني أنهم اقتنعوا بأدائي. هل عوض مسلسل «بالدم» الكثير بالنسبة للممثل اللبناني؟ طبعاً، وأتمنى تقديم العديد من الأعمال اللبنانية سنوياً وليس الاكتفاء بعمل واحد فقط، وذلك كي نبرهن أن الممثل والكاتب والمخرج اللبناني لا ينقصهم شيء. المنتج جمال سنان قام بخطوة ممتازة في مسلسل «بالدم» لأنه أضاء على الممثلين اللبنانيين الذين برهنوا عن قدراتهم. هل تترين أن «بالدم» فتح الباب أمام الدراما اللبنانية للتسويق عربياً أم أنه من المبكر التكهن بهذا الموضوع؟ لا يزال الوقت مبكراً للحكم على هذا الموضوع. ولكن «بالدم» كان بين المسلسلات التي احتلت المراتب العشرة الأولى عالمياً على مستوى المشاهدة في رمضان؟ لا شك في أن رأي الناس مهم، وعلى المنتجين اللبنانيين أن ينتجوا أعمالاً لبنانية بحتة وأن يستعينوا بنجوم لبنانيين بدل الاستعانة بنجوم غير لبنانيين، لأن الممثل اللبناني لا ينقصه شيء. لسنا ضد الأعمال المشتركة ونحن نتابعها، ولكن يمكن إتيان أعمال لبنانية محلية بكل عناصرها. ما الأعمال التي حرصت على متابعتها في رمضان؟ مسلسل «بالدم»، ما عني شاركت فيه، كما تابعت مسلسل «نفس».

موقعي في المسلسل ضمن سياق الأحداث، تصوّرت الشخصية ورسمتها ثم قدّمتها. وكما العين، يمكن لاستدارة العنق أن تلعب دوراً أيضاً، وليس الكلام فقط. أحياناً باستطاعة الممثل أن يؤدي مشهداً من دون كلام فيعلم عند الناس أكثر من مشاهد تمجّ بالكلام. هل توقعت أن يترك المشاهد هذا الأثر الكبير عند الناس؟ ليس إلى هذا الحد. حتى أنا عندما شاهدت المشهد «شمتت»، المخرج وقلبت «كم أنت بارع»، وربما لو أنني قدّمته مع مخرج غير فيليب أسمر لما كان قدمني بهذه الطريقة، بينما فيليب قام باختراع تلك الصورة وطلب أن أخفي شعري وأن يركز على عيوني كي أبدو أكثر قسوة. ميزة فيليب أسمر كمخرج أنه يهتم بكل تفاصيل الشخصية. لا شك أن كل شخصيات المسلسل بارزة ولكن بدرجات متفاوتة؟ طبعاً، ولكن كل شخصية في مكانها الصحيح، وكلها تركت أثراً بين الناس. أداء سبتيا كرم ورنده حنمة يفوق الوصف، مع أن رنده ظهرت في 4 أو 5 مشاهد وليس أكثر. وهذا يعني أن أهمية الدور ليست بعدد المشاهد أو بكونه دور بطولة، بل إن الممثل يفرض نفسه بأدائه. وهل الشخصيات الشريرة تعلم عند الناس أكثر من الشخصيات الطيبة؟ لا شك في أن دور القاضي سيعلم عند الناس، والمسلسل فيه الكثير من المعاناة ولكنه يضيء على من يقف وراء تلك المعاناة وإلى أين أوصلت الأشخاص الذين كانوا ضحاياها. وأنا عبرت بقسوتي عن المعاناة التي تمرّ بها بعض العائلات. المقصود هل الشخصيات الشريرة تترك أثراً أكبر عند الناس؟ بسبب القصة. لا أستطيع أن أتوقع ردة فعل الناس وكيفية تفاعلهم مع الشخصية، وربما هم شتموني عندما عرفوا الحقيقة. أعرف أن الناس يحبونني ويعرفون أنني شاركت في أدوار المرأة الطيبة، ولكن

• ما سرّ أول مشهد ظهرت من خلاله في مسلسل «بالدم» والذي يمكن أن يُطبق عليه ما يردده الممثلون دائماً بأن أهمية الدور ليست بعدد المشاهد؟ هذا صحيح. أهمية الدور لا تكمن في عدد المشاهد. ومن خلال هذا المشهد كنت أريد أن أحضر المشاهد لشخصية هذه المرأة الغامضة. وتلك النظرة كانت محاولة لحضهم على متابعة المسلسل والتعرف على الممثلة التي تجسد تلك الشخصية. والحمد لله أن الناس توقفوا كثيراً عند هذا المشهد وقالوا «إذا كانت النظرة هكذا، فما الذي يمكن أن يحصل عندما تتكلم؟». وكيف تم الاتفاق على هذا المشهد؟ كل شيء، اللوك، والجلسة، ثم بالاتفاق مع المخرج فيليب أسمر الذي اشتغل أيضاً على الإضاءة والمكان الذي كنت أجلس فيه. ولو لم يكن يتمتع بعين فاقية لما نجح في إيصال المشهد بهذه القوة. فيليب أسمر سألني: هل تخافين من القطة؟ فأجبت بالنفي، فأحضر قطة ووضعها في حضني كي يعكس القسوة الموجودة في الشخصية. وهل العين هي أهم أداة يركز عليها الممثل عادة في أدائه التمثيلي؟ طبعاً عندما قرأت النص وعرفت ما هو



## طارق لطفي: شخصية «خضر» في «العتاولة» كانت بمثابة تحدٍّ صعب بالنسبة لي

قال الفنان طارق لطفي، إن فكرة تقديم جزء ثالث من مسلسل «العتاولة» في موسم دراما رمضان ٢٠٢٦، غير مطروحة حتى الآن، إذ أن المزاعم المتداولة عبر منصات التواصل الاجتماعي، حول هذا الشأن، غير صحيحة بالمرّة.

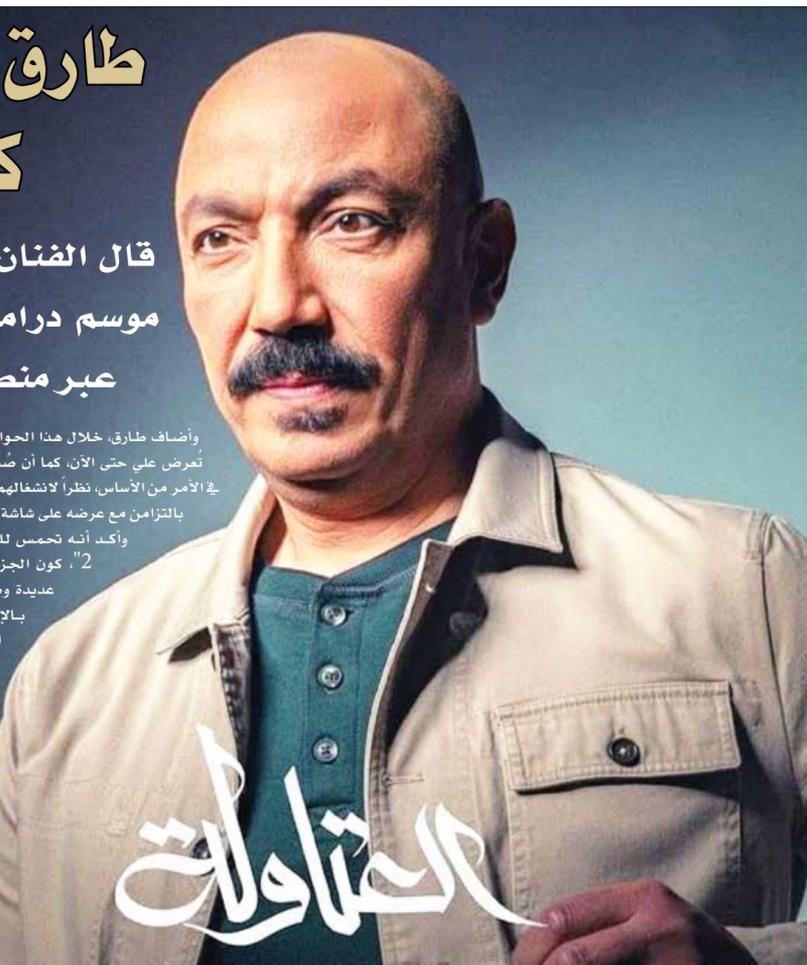
ولفت إلى أن مشاهد الأكل في «العتاولة» كانت الأصعب بالنسبة له، حيث تتطلب منه بروقات عديدة وتحضيرات، فضلاً عن المجهود الشاق. وتحدث طارق لطفي، عن المنافسة مع الأعمال الدرامية الأخرى التي تعرض في موسم رمضان 2025، قائلاً إن: «المنافسة أمر صحي وإيجابي، ولصالح الجمهور والفنانين أيضاً، كونهم يسعون لتقديم أفضل ما لديهم من أداء». ورأى «عدم وجود شكل درامي مضمون النجاح، سواء كان شعبي أو كوميدي أو تراجمي، وإلا كان كل فنّان يمتلك وصفات النجاح».



وبدلنا جهوداً ضخمة خلال فترة التحضيرات. «العتاولة 2» بطولة أحمد السقا، وطارق لطفي، وباسم سمرة، وزينة، وفيفي عبده، ونسرين أمين، والعمل تأليف مصطفى جمال هاشم، وإخراج أحمد خالد موسى.

العتاولة.. معادلة التسلية ومجبة الأشرار تبقى الإشارة إلى أن مسلسل «العتاولة» رغم كل العناصر التي يفتقدها، أو حتى الزائدة عن وزنه الدرامي هو عمل مسلي تركيبة درامية صعبة ورأى طارق لطفي، أن تجسيده شخصية «خضر» كانت بمثابة تحدٍّ صعب بالنسبة له، ليس لتقديمه الشخصية الشعبية لأول مرة في مشواره الفني، وإنما التفاصيل المتعلقة بها، سواء دوافع الشر، أو علاقاتها وصراعاتها. ووصف شخصية «خضر» بقوله: «تركيبه درامية صعبة، وذات أبعاد وتناقضات عديدة، ولديها مبررات لفعل الشر»، متابعاً «لم يسبق لي التفكير من قبل، في تقديم دور بهذا الشكل، لذلك سعيد بتلك التجربة الجديدة والمختلفة علياً». وعن آلية التحضير للدور، قال: «درست الشخصية جيداً، بكل أبعادها، وتحديد طريقة كلامها وحركاتها وانفعالاتها، وكذلك الشكل الخارجي لها بالتعاون مع المخرج والمؤلف».

وأضاف طارق، خلال هذا الحوار، أن «هذه الفكرة لم تعرض علي حتى الآن، كما أن صنّاع المسلسل لم يفكروا في الأمر من الأساس، نظراً لانشغالهم بتصوير الجزء الثاني بالتزامن مع عرضه على شاشة التلفزيون». وأكد أنه تمسك للمشاركة في «العتاولة 2»، كون الجزء الجديد به تطورات عديدة وصراعات درامية قوية، بالإضافة إلى النجاح الكبير الذي حققه الجزء الأول، وتفاعل الجمهور معه، متابعاً «سعدنا جميعاً لتقديم موسم جديد لا يقل في مستواه عن الموسم الأول، لذلك كان هناك اهتمام كبيراً بالكتابة،



## العتاولة

# الفكر

## الحمص يساعد في الوقاية من النوبات القلبية والجطات الدماغية



الموجودة في الحمص نشاط الخلايا ما يؤدي إلى تحسن حالة الجلد. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يحل مغلي الحمص بسهولة محل الأدوية كمنشط جنسي طبيعي في حالة تناوله بانتظام. وتقول: "الضرر الوحيد الذي قد ينجم عن تناول الحمص هو زيادة تكوين الغازات في الأمعاء. ولتجنب انتفاخ البطن، ينصح بعدم تناوله مع الفواكه أو شرب السوائل معه".

تشير الدكتورة لودميلا سوخوروكوفا أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، إلى أن تناول الحمص يساعد في الوقاية من احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية. وتقول: "تعمل الفيتامينات والمعادن الموجودة في الحمص على خفض مستوى الكوليسترول "الضار" في الدم، وبالتالي تدعم القلب. ومنع الإصابة بالجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب، يكفي تناول عدة أكواب من الحمص أسبوعياً". ووفقاً لها، يعيد الحديد الموجود في الحمص مستوى الهيموغلوبين إلى مستواه الطبيعي. أما حمض اللايسين الأميني الموجود فيه فمسؤول عن تنظيم منظومة المناعة. ويفضل تأثيره تنتج الأجسام المضادة ضد الفيروسات التي تدخل الجسم، وينشط نمو وتجديد الأنسجة النافثة. كما تنظم مضادات الأكسدة والفيتامينات

## قرأت لك

### البرتقال



البرتقال أحد أهم الفواكه المفيدة والصحية، فهذه الفاكهة الغنية التي تحتوي على كم هائل من الفيتامينات والعناصر، وبخاصة فيتامين سي معزز المناعة والقوي لدفاعات الجسم ضد العدوى والممرض.

وهذه أبرز 11 فائدة للبرتقال التي تجعله أهم أنواع الفاكهة الشتوية التي لا غنى عنها. ويحارب العناصر والفيتامينات التي يحتويها البرتقال، والألياف الغذائية المهمة، ما يعزز من فوائده التي من بينها: -التشور بالشبع سريعاً بعد تناوله -خفض نسب الكوليسترول في الدم -مقاومة السرطانات المتعددة كالقولون والرئة -يعزز فكرة نقصان الوزن لسرعته الحرارية المنخفضة -يفيد في صحة العظام وتقوية المفاصل -يعزز من صحة العينين والرؤية -تعزز صحة الجلد والبشرة -يقوى المناعة والوقاية من نزلات البرد -الوقاية من تصبب الشرايين -الوقاية من قرحة المعدة

## سؤال وجواب

- أين يوجد المسجد العمري الكبير؟  
- في بيروت
- ما هي الدولة الأوروبية التي ليس لها جيش؟  
- سويسرا
- متى تم تشكيل جامعة الدول العربية؟  
- في عام 1945
- من هو أول رئيس وزراء لبناني، أُغتيل في الأردن؟  
- رياض بك الصلح
- ما هي أقوى عضلة في جسم الإنسان؟  
- هي عضلة الفك



الممثلة الأمريكية جودي فوستر تحضر حفل توزيع جوائز Breakthrough Award في كاليفورنيا. (ا ف ب)

## قاعدة الـ 30 دقيقة .. سر الاستفادة القصوى من المكملات الغذائية

حذر خبراء في الصحة من أن بعض العادات اليومية قد تقلل من فعالية المكملات الغذائية، خاصة عند تناولها مع المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

تعتمد قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن على عوامل عدة، من بينها توقيت تناول المكملات وما يتم استهلاكه بعدها مباشرة. وأوضحت خبيرة الصحة، أجنيسكا كوزلوسكا، مالكة مركز Miracle Leaf Wellness، أن هناك قاعدة بسيطة يجب اتباعها لضمان الاستفادة القصوى من المكملات، وهي الانتظار لمدة 30 دقيقة قبل أو بعد تناول القهوة أو الشاي، خاصة عند تناول مكملات الحديد.

وأضافت كوزلوسكا أن الكافيين يمكن أن يقلل من امتصاص الحديد في الجسم، ما يقلل من فعالية هذه المكملات. وقالت: "تناول الحديد مع الشاي أو القهوة قد يحد من امتصاصه بشكل كبير، لذا يفضل تجنب هذه المشروبات لبضع ساعات قبل وبعد تناول مكملات الحديد. ولتعزيز الامتصاص، ينصح بتناول الحديد مع كوب من عصير البرتقال، حيث يساعد فيتامين C على تحسين امتصاصه في الجسم".

ووفقاً لموقع Healthline، فقد أظهرت دراسات عديدة أن استهلاك القهوة أو الشاي يمكن أن يقلل من قدرة الجسم على امتصاص الحديد. كما أن شرب القهوة بانتظام قد يؤثر على مستويات تخزين الحديد في الجسم.

ولم يقتصر تأثير الكافيين على امتصاص الحديد فحسب، بل يمتد أيضاً إلى فيتامين D، حيث أشارت كوزلوسكا إلى أن الكافيين قد يعوق استخدام الجسم لهذا الفيتامين، موضحة: "يؤثر الكافيين على المستقبلات التي تساعد الجسم على الاستفادة من فيتامين D، ما قد ينعكس سلباً على صحة العظام والجهاز المناعي وجودة النوم. لذا، من الأفضل الانتظار 30 دقيقة على الأقل بعد تناول فيتامين D قبل شرب القهوة".

كما نهت الخبيرة إلى أن الكافيين يمكن أن يسرع من إدرار البول، ما يؤدي إلى فقدان فيتامينات B وC قبل أن يتمكن الجسم من امتصاصها بشكل كامل. وأوضحت كوزلوسكا أن شرب القهوة قد يؤدي إلى فقدان الجسم لمعادن مهمة مثل المغنيسيوم والبوتاسيوم، وهما عنصران ضروريان للترطيب وصحة القلب وتعزيز مستويات الطاقة. واقترحت أنه يمكن تعويض هذا النقص عن طريق إضافة الإلكتروليتات (معادن تلعب دوراً أساسياً في العديد من الوظائف الحيوية) إلى الماء للمساعدة في استعادة التوازن المعدني في الجسم.

## هل تعلم؟

- أكبر بيضة في العالم الآن هي بيضة النعامة، وزنها 2 كيلوجرام تقريباً، وُسْمِك قشرتها فيبلغ 1.5 ميليمتر تقريباً، ويمكن لشخص وزنه 98 126 كيلوجرام أن يقف عليها دون أن تتحطم.
- أول مدينة زودت بشبكة هاتفية .. هي باريس عام 1880م.
- عدد خلايا الخ البشري اثني عشر مليون خلية تتحكم بالعضلات والأعصاب وأجهزة الجسم المختلفة.
- البعوضة لها أسنان، وعدد أسنانها 47 سنة وللأرنب 28 سنناً، وللقمل 32، وللجمل 34، وللكلب 42 سنناً.
- المشتري أكبر الكواكب الشمسية، قطره 88 ألفاً و700 ميل .. ولو افترضنا أن عداء يجري بسرعة 6 أميال في الساعة، فإنه سيحتاج إلى خمس سنوات ليقيم بدورة كاملة حوله.
- الديناصور " ستيجوسوروس " الذي كان يزن 80 ألف رطل، كان لديه دماغان، أحدهما في رأسه والآخر في ذيله.
- من الغريب والمدهش أن الصرصور، بعد احتكاكه بالإنسان، يسارع إلى مخبئه لتنظيف نفسه.
- تضع أنثى الأخطبوط 60 ألف بيضة.. ثم تلزم مخبأها ولا تغادره حتى تموت جوعاً.
- أطول الحشرات عمراً... من فصيلة الخنافس تحمل اسم الخنفساء الرائعة. إذ أن تحولها من طور اليرقة إلى طور العذراء فقط يحتاج إلى 47 سنة كاملة.

## قصة سلوى الكسولة

خرجت سلوى من بيتها وهي غاضبة فهي تريد النوم ولكن ماما تريد لها أن تذهب إلى المدرسة لذلك غضبت وأخذت ترغي وتزبد وهي في الطريق وتقول كل يوم مدرسة ليبتها تقع وتختفي.. وهذه الشمس الحارقة ليتنا ما نراها، وهذا الطريق الطويل كل يوم أشبه ليته لم يكن موجوداً وهذه الكتب الثقيلة.. وهذا الهواء الذي يضايقتني وتلك الزحمة ناس هنا وناس هناك... أتمنى أن يختفي كل ذلك..

لم يطل.. الأمر فقد اظلمت الدنيا سريعاً لأن الشمس اختفت وعندما وصلت المدرسة لم تجدها فقد اختفت واختفت معها أيضاً حقيبتها المدرسية وأصبح الهواء ثقيلاً لا هواء ولا تستطيع أن تتنفس جيداً ثم اختفى الطريق!.

أه أين الطريق وكيف سأعود إلى بيتنا؟ أين الناس أين ذهبوا؟.. كل شيء تغير فجأة لا شمس لا هواء لا مدرسة، والطريق اختفى حتى المنازل ذهبت، كل شيء ذهب فوفقت مكانها لا تستطيع الحركة ثم بكت بشدة وأخذت تصرخ وتقول أريد أمة فسمعت من يقول لا يمكن أن تأتي فلا يوجد طريق تمشي عليه ولا هواء للتنفس منه والظلام حالك فالشمس غاضبة ذهبت ولن تعود والناس اختفت لأن الجو أصبح بارداً جداً بدون الشمس، والقمر عرف ما حدث فاختفى مثل الشمس ولن يخرج لنا والآن ربما سنموت كلنا لا هواء ولا شمس ولا قمر ولا أي شيء صرخت وصرت بقوة وهي تقول يا إلهي كم أنا أسفة أنا أسفة بحق أنا المخجلة ليتني ما تعينت هذه الأمانتي الطائشة المرعبة لعن الله كسلي ولسانتي الذي ينطق بالخطأ وعقلي الصغير الذي يتمنى الأشياء السنية ليتني ما نطقت ليتني ما نطق، وركعت على ركبتيها وسط الطريق تبكي عندما فأحست بأصواتاً وأضواء بدأت تظهر فنظرت فإذا الشمس تشرق من جديد والهواء يداعب ضفيرتيها وأصوات الناس تملو والخطوات تكثر والطريق ظهر مزدحماً ومن بعيد وفتت مدرستها في انتظارها وحقيبتها بجوارها فأخذتها مسرعة وهي تقفز قفزاً في طريقها إلى المدرسة في قمة السعادة ومن يومها لم ينطق لسانها بخطأ أو يتمنى قلبها شيئاً سنياً لكنها أيضاً لم تحكي لماماً.

